

## BAB 1

### Bagaimana Mengembangkan Perhatian Terhadap Nafas

Pengembangan perhatian-pada-nafas (Ānāpānasati) diajarkan oleh Sang Buddha di dalam Mahāsatipṭṭhāna Sutta. Demikian dikatakan:

“Para bhikkhu, didalam pengajaran ini seorang bhikkhu pergi ke hutan, atau ke kaki sebuah pohon atau ke tempat yang tenang, duduk bersila dan menegakkan tubuhnya dan menetapkan perhatiannya pada objek meditasi; hanya mengarahkan perhatiannya pada nafas masuk dan hanya mengarahkan perhatiannya pada nafas keluar.

\* Menarik nafas panjang dia mengetahui, “Saya sedang menarik nafas panjang”, atau mengembuskan nafas keluar yang panjang dia mengetahui, “Saya sedang mengembuskan nafas keluar yang panjang”.

\* Menarik nafas pendek dia mengetahui, “Saya sedang menarik nafas pendek”, atau mengembuskan nafas keluar yang pendek dia mengetahui, “Saya mengembuskan nafas keluar yang pendek”.

\* “Mengalami seluruh tarikan nafas masuk, saya akan menarik nafas masuk”, dengan demikian dia melatih dirinya, dan, “Mengalami seluruh hembusan nafas keluar, saya akan mengembuskan nafas keluar”, dengan demikian dia melatih dirinya.

\* “Menenangkan nafas, saya akan menarik nafas masuk”, dengan demikian dia melatih dirinya, dan, “Menenangkan nafas keluar, saya akan mengembuskan nafas keluar”, dengan demikian dia melatih dirinya.

Untuk memulai meditasi, duduklah pada posisi yang nyaman dan cobalah untuk mengawasi nafas yang masuk dan keluar melalui lubang hidung. Anda sebaiknya dapat merasakannya, baik tepat di bawah lubang hidung atau sekitar lubang hidung. Janganlah mengikuti nafas ke dalam tubuh ataupun nafas keluar dari tubuh. Hanya perhatikan nafas pada tempat di mana nafas berhembus dan menyentuh bagian atas bibir atau sekitar lubang hidung. Jika anda mengikuti nafas ke dalam dan ke luar, anda tidak akan dapat berkonsentrasi secara sempurna, tetapi jika anda tetap mengawasi nafas pada suatu tempat yang paling jelas, di bagian atas bibir ataupun di sekitar lubang hidung, anda akan dapat mengembangkan konsentrasi secara sempurna.

Janganlah memberi perhatian pada karakteristik individual (sabhāva-lakkhaṇa), karakteristik umum (sammañña-lakkhaṇa) ataupun pada warna dari nimitta (tanda dari konsentrasi). Karakteristik individual adalah karakteristik alami dari empat unsur pada nafas: keras, kasar, mengalir, panas, menopang, mendorong dan lain sebagainya. Karakteristik umum adalah ketidak-kekalan (anicca), penderitaan (dukkha) atau tiada-diri (anatta) karakteristik dari nafas. Ini berarti jangan melakukan pencatatan mental: ‘nafas masuk, nafas keluar, tidak-kekal’, atau ‘nafas masuk, nafas keluar, penderitaan’, atau ‘nafas masuk, nafas keluar, tiada-diri’.

#### **Mas Tidar:**

Secara sederhana, cukup perhatikan nafas keluar masuk sebagai sebuah konsep. Konsep dari

nafas adalah objek dari perhatian-terhadap-nafas. Pada obyek inilah perhatian anda harus diarahkan agar bisa mengembangkan konsentrasi. Bila anda memperhatikan konsep dari nafas dengan cara seperti ini, dan jika anda telah berlatih meditasi ini pada kehidupan masa lampau dan mengembangkan pāramī, anda akan dengan mudah dapat berkonsentrasi pada masuk dan keluarnya nafas.

Jika pikiran anda tidak mudah berkonsentrasi pada keluar masuknya nafas, dalam Visuddhimagga disarankan untuk menghitung nafas. Ini akan membantu anda untuk mengembangkan konsentrasi. Anda sebaiknya menghitung setelah akhir dari hembusan nafas: ‘Masuk – keluar, satu (1); masuk – keluar, dua (2); masuk – keluar, tiga (3); masuk – keluar, empat (4); masuk – keluar, lima (5); masuk – keluar, enam (6); masuk – keluar, tujuh (7); masuk – keluar, delapan ("8").

Anda sebaiknya menghitung minimal sebanyak lima (5) dan tidak menghitung lebih dari sepuluh (10). Tetapi kami menyarankan anda untuk menghitung sampai delapan ("8"), karena ini akan mengingatkan anda pada Jalan Mulia Beruas Delapan, yang sedang anda kembangkan. Jadi anda sebaiknya menghitung nafas, sesuka anda, di antara hitungan lima (5) dan delapan ("8"), dan sebaiknya pada saat itu anda membulatkan tekad dalam pikiran anda bahwa selama waktu hitungan itu anda tidak akan membiarkan pikiran anda menyimpang atau mengembara ke tempat lain. Anda hanya ingin dengan tenang mengamati nafas. Ketika anda menghitung dengan cara seperti ini, anda mendapatkan bahwa anda dapat berkonsentrasi dan membuat pikiran menjadi tenang dan hanya memperhatikan nafas.

Setelah anda dapat berkonsentrasi seperti ini paling tidak setengah jam, anda sebaiknya melanjutkan pada tahap berikutnya sebagai berikut:

\* ‘Menarik nafas yang panjang, dia mengetahui, “Saya sedang menarik nafas panjang”, atau mengembuskan nafas panjang, dia mengetahui, “Saya mengembuskan nafas panjang”.’

\* ‘Menarik nafas yang pendek, dia mengetahui, “Saya sedang menarik nafas pendek”, atau mengembuskan nafas pendek, dia mengetahui, “Saya mengembuskan nafas pendek”.’

Pada tahap ini, anda harus mengembangkan perhatian pada panjang atau pendeknya nafas masuk dan keluar. Di sini, panjang atau pendek bukanlah mengacu pada ukuran panjang inci, cm, meter, tetapi mengacu pada panjang dari ukuran waktu. Panjang adalah lamanya waktu. Anda sendirilah yang memutuskan apakah suatu tarikan nafas disebut panjang dan apakah suatu hembusan nafas keluar adalah pendek. Perhatikanlah panjang dari tiap tarikan nafas masuk dan hembusan nafas keluar. Anda akan mengetahui bahwa suatu ketika nafas itu akan panjang dan suatu ketika akan pendek. Pada tahap ini, yang harus anda lakukan hanyalah mengetahuinya saja. Anda tidak perlu melakukan pencatatan, ‘masuk, keluar panjang-masuk, keluar pendek’, tetapi hanya mencatat ‘masuk, keluar’, dan mengetahui apakah nafas itu panjang ataupun pendek. Anda sebaiknya mengetahui ini dengan memperhatikan durasi waktu dari setiap hembusan nafas dan sentuhan pada bibir bagian atas, atau di sekitar lubang hidung, sebagai tempat masuk dan keluarnya udara. Kadang kala nafas mungkin cenderung panjang selama satu sesi meditasi duduk, tetapi kadang kala cenderung pendek. Tetapi anda sebaiknya tidak secara sengaja berusaha membuat nafas itu menjadi panjang ataupun menjadi pendek.

### **Mas Tidar:**

Untuk beberapa yogi, pada tahap ini, nimitta mungkin muncul, tetapi jika anda dapat melakukan ini dengan tenang selama satu jam dan tidak ada nimitta yang muncul, anda dapat beralih ke tahap ketiga:

3. “Mengalami seluruh tarikan nafas masuk, saya akan menarik nafas masuk”, dengan demikian dia melatih dirinya, dan, “Mengalami seluruh hembusan nafas keluar, saya akan mengembuskan nafas keluar”, dengan demikian dia melatih dirinya.’

Di sini Sang Buddha mengajarkan anda untuk memperhatikan keseluruhan nafas secara terus-menerus dari awal hingga akhir. Anda sedang melatih pikiran anda secara terus-menerus untuk menyadari nafas dari awal hingga akhir. Pada saat ini nimitta mungkin muncul.

Jika nimitta muncul, anda sebaiknya tidak serta merta mengalihkan perhatian ke nimitta, tetapi tetap menyadari keluar masuknya nafas.

Jika anda secara terus menerus dan tenang menyadari nafas masuk dan keluar pada keseluruhan nafas selama kira-kira satu jam, dan tidak ada nimitta yang muncul, anda sebaiknya beralih ke tahap keempat:

4. “Menenangkan nafas, saya akan menarik nafas masuk”, dengan demikian dia melatih dirinya, dan, “Menenangkan nafas keluar, saya akan menghembuskan nafas keluar”, dengan demikian dia melatih dirinya.

Untuk melakukan ini, anda sebaiknya bertekad untuk menenangkan nafas, dan secara terus menerus memperhatikan nafas dari awal hingga akhir. Anda sebaiknya tidak melakukan hal yang lain untuk menenangkan nafas, karena jika demikian, pikiran anda tidak terfokus dan konsentrasi anda akan buyar. Ada empat faktor yang disebutkan dalam Visuddhimagga yang akan membuat nafas anda menjadi tenang. Di antaranya adalah: merenungkan (*ābhoga*), membawa ke pikiran (*samannāhāra*), menghadirkan (*manasikāra*), dan memutuskan (*vīmaṃsa*). Jadi semua yang perlu anda lakukan pada tahap ini adalah bertekad untuk menenangkan pikiran, dan secara terus menerus mengawasi nafas. Dengan berlatih seperti ini, anda akan mendapati bahwa nafas akan menjadi lebih lembut dan nimitta mungkin akan muncul.

Sebelum nimitta muncul banyak yogi menghadapi banyak kesulitan. Kebanyakan dari mereka mendapati bahwa nafas menjadi sangat lembut, dan tidak jelas dalam pikiran mereka. Bila hal ini terjadi, anda sebaiknya tetap memperhatikan nafas di mana anda terakhir memperhatikan nafas anda, dan tunggulah di tempat itu.

Anda sebaiknya merenungkan fakta bahwa diri anda bukanlah tidak bernafas, tetapi pada kenyataannya anda sedang bernafas, dan hanyalah perhatian anda tidak cukup kuat untuk sadar akan nafas. Orang yang telah meninggal, jabang bayi dalam kandungan, orang yang tenggelam, orang yang tidak sadar, orang yang berada pada kondisi *jhāna* keempat, orang yang sedang mengalami “pencapaian penghentian” (*nirodha-samāpati*, dimana kesadaran mental dan materialitas berhenti secara bersamaan) dan brahma adalah tujuh jenis makhluk yang tidak bernafas dan anda bukanlah salah satu dari mereka. Jadi anda sedang bernafas, tetapi hanya saja perhatian anda tidak cukup kuat untuk sadar akan nafas.

Ketika nafas menjadi lembut, anda sebaiknya tidak berusaha untuk mengubah nafas dan

membuat nafas anda menjadi lebih jelas, karena kegelisahan timbul dari usaha yang berlebihan. Jika anda melakukan hal seperti itu, anda tidak akan mengembangkan konsentrasi. Berkonsentrasilah pada nafas apa adanya dan jika nafas tidak jelas, tunggulah di tempat di mana anda mengingatnya. Anda akan mendapatkan bahwa dengan menggunakan perhatian dan pengertian anda dengan cara ini, maka nafas anda akan muncul kembali.

### **Mas Tidar:**

Penampakan dari nimitta yang dihasilkan oleh perhatian-terhadap-nafas tidaklah sama pada tiap orang, tetapi bervariasi pada masing-masing individu. Untuk beberapa orang penampakannya berupa sesansi nyaman seperti:

1. Katun wol (uggaha-nimitta)
2. Kapas yang ditarik (uggaha-nimitta)
3. Udara yang bergerak atau aliran udara (uggaha-nimitta)
4. Sebuah cahaya seperti bintang pagi, Venus (uggaha-nimitta dan paṭibhāga-nimitta)
5. Batu delima atau permata (paṭibhāga-nimitta)
6. Mutiara yang cemerlang (paṭibhāga-nimitta)

Untuk beberapa orang nimitta tampak seperti sebagai sensasi yang kasar seperti:

1. Batang dari tanaman katun (uggaha-nimitta dan paṭibhāga-nimitta)
2. Sebuah batang kayu yang tajam (uggaha-nimitta dan paṭibhāga-nimitta)

Untuk beberapa orang nimitta tampak seperti:

1. Seutas tali atau benang yang panjang (uggaha-nimitta dan paṭibhāga-nimitta)
2. Karangan bunga (uggaha-nimitta dan paṭibhāga-nimitta)
3. Gumpalan asap (uggaha-nimitta dan paṭibhāga-nimitta)
4. Bentangan jaring laba laba (uggaha-nimitta dan paṭibhāga-nimitta)
5. Kabut (uggaha-nimitta dan paṭibhāga-nimitta)
6. Teratai (uggaha-nimitta dan paṭibhāga-nimitta)
7. Roda kereta (uggaha-nimitta dan paṭibhāga-nimitta)
8. Bulan (uggaha-nimitta dan paṭibhāga-nimitta)
9. Matahari (uggaha-nimitta dan paṭibhāga-nimitta)

Pada kebanyakan kasus warna putih bersih seperti katun wol adalah uggaha-nimitta (nimitta tergapai), karena uggaha-nimitta biasanya kurang jelas dan tidak terang. Ketika nimitta menjadi terang seperti bintang pagi, gemerlap dan jelas, itu adalah paṭibhāga-nimitta (nimitta padanan). Ketika nimitta seperti batu delima (rubi) atau permata dan tidak terang, itu adalah uggaha-nimitta, tetapi ketika menjadi terang dan gemerlap, itu adalah paṭibhāga-nimitta. Mengenai bentuk dan warna yang lain sebaiknya dipahami dengan cara yang sama.

Nimitta muncul pada masing-masing individu dan dengan cara yang berbeda-beda karena nimitta dihasilkan dari persepsi. Perbedaan persepsi pada masing-masing yogi sebelum munculnya nimitta, menghasilkan nimitta yang berbeda. Walaupun perhatian terhadap nafas adalah subjek meditasi tunggal, akan tetapi menghasilkan berbagai macam nimitta tergantung pada individu.

Ketika anda telah mencapai tahapan ini, adalah penting untuk tidak bermain dengan nimitta. Jangan membiarkan nimitta itu hilang dan jangan secara sengaja mengubah bentuk atau penampakannya. Jika anda melakukan ini, konsentrasi anda tidak akan berkembang lebih jauh dan kemajuan meditasi anda akan terhenti. Nimitta anda kemungkinan akan menghilang. Jadi pada tahap ini, ketika nimitta anda pertama kali muncul, janganlah mengalihkan konsentrasi anda dari nafas ke nimitta. Jika anda melakukannya, nimitta tersebut akan hilang.

Jika anda menemukan bahwa nimitta tersebut stabil dan pikiran anda menjadi satu dengannya, tinggalkanlah pikiran anda disana. Jika anda memaksa pikiran anda untuk menjauhinya, anda kemungkinan akan kehilangan konsentrasi.

Jika nimitta anda tampak jauh di depan anda, janganlah memperhatikannya karena kemungkinannya akan menghilang. Jika anda tidak memperhatikannya dan terus-menerus berkonsentrasi pada nafas di tempat yang sama dimana nafas bersentuhan, anda akan menemukan bahwa nimitta akan mendekat dan berdiam di tempat itu.

Jika nimitta anda muncul pada tempat dimana nafas bersentuhan, dan nimitta tersebut stabil, dan tampak seperti nafas itu sendiri, dan nafas tampak sebagai nimitta, maka anda dapat melupakan tentang nafas dan terus-menerus mengawasi nimitta. Dengan cara ini, memindahkan perhatian anda dari nafas ke nimitta, anda akan mendapatkan kemajuan lebih jauh. Pada saat pikiran anda berada di nimitta, anda akan menemukan bahwa nimitta tersebut akan menjadi putih dan semakin putih, dan ketika warna putihnya akan seperti warna katun wool, itu adalah unggaha-nimitta.

Anda sebaiknya bertekad untuk menjaga pikiran anda tetap tenang berkonsentrasi pada unggaha-nimitta selama satu jam, dua jam, tiga jam dan selanjutnya. Jika anda dapat mempertahankan pikiran pada unggaha-nimitta untuk satu atau dua jam, anda akan menemukan bahwa nimitta tersebut akan menjadi jelas, terang dan gemerlap. Ini adalah paṭibhāga-nimitta (nimitta padanan). Pada tahapan ini anda sebaiknya bertekad dan berlatih menjaga pikiran anda pada paṭibhāga-nimitta untuk satu jam, dua jam atau tiga jam. Berlatihlah sampai anda berhasil.

Pada tahap ini anda akan mencapai akses (upacāra) ataupun pencerapan (appanā). Konsentrasi akses adalah konsentrasi yang mendekati dan terjadi sebelum jhāna. Konsentrasi pencerapan adalah konsentrasi jhāna.

Kedua jenis konsentrasi ini menggunakan paṭibhāga-nimitta sebagai objeknya. Perbedaannya di antara keduanya adalah pada konsentrasi akses, faktor-faktor jhāna belum dikembangkan sampai kekuatan penuh. Untuk alasan ini selama konsentrasi akses kondisi bhavaṅga masih akan terjadi dan seseorang dapat jatuh ke bhavaṅga (bawah sadar). Yogi yang mengalami kondisi ini akan mengatakan bahwa semuanya berhenti, dan dia mungkin berpikir bahwa ini adalah Nibbāna. Pada kenyataannya pikiran belumlah berhenti, tetapi yogi belumlah memiliki cukup kemampuan untuk menganalisa hal ini, karena halusnya kondisi bhavaṅga.

Untuk menghindari jatuh ke bhavaṅga dan untuk maju lebih jauh, anda perlu mengetahui bagaimana mengendalikan lima keahlian: keyakinan (saddhā), usaha (vīriya), perhatian (sati),

konsentrasi (samadhi) dan kebijaksanaan (pañña) untuk mengarahkan pikiran pada paṭibhāga-nimitta. Diperlukan usaha agar pikiran anda mengenali paṭibhāga-nimitta lagi dan lagi, perhatian untuk tidak lupa akan paṭibhāga-nimitta dan pemahaman untuk mengetahui paṭibhāga-nimitta.

### **Mas Tidar:**

#### Menyeimbangkan 5 Faktor Keahlian

Lima faktor keahlian adalah lima kekuatan yang mengendalikan pikiran dan tetap menjaganya agar tidak menyimpang dari jalur Samatha (ketenangan) dan Vipassanā (pandangan-terang) yang mengarah ke Nibbāna.

Dari kelimanya, yang pertama adalah keyakinan yang seharusnya dimiliki seseorang, seperti keyakinan dalam hal Tiga Permata, atau kamma dan akibatnya. Adalah penting untuk percaya tentang pencerahan Sang Buddha karena jika seseorang tidak memiliki keyakinan seperti ini, dia akan mengalami kemunduran dalam meditasinya. Adalah juga penting untuk memiliki keyakinan dalam ajaran Sang Buddha, seperti halnya: Empat Kebenaran Mulia, empat pencapaian (magga & phala), Nibbāna, dan ajaranNya. Ajaran Sang Buddha menunjukkan kita cara bermeditasi, jadi pada tahap ini adalah penting untuk memiliki keyakinan di dalam ajaranNya.

Umpamanya yogi berpikir, ‘Dapatkah jhāna dicapai hanya dengan memperhatikan nafas masuk dan nafas keluar? Apakah benar yang telah dikatakan tentang uggaha-nimitta seperti katun wol dan paṭibhāga-nimitta seperti es atau gelas yang jernih, adalah benar adanya?’ Jika pikiran-pikiran seperti ini terus ada, maka akan menghasilkan pandangan seperti, ‘jhāna tidak dapat dicapai saat ini,’ dan karena pandangan tersebut maka keyakinan yogi pada pengajaranNya akan menurun dan akan selalu menyerah dalam pengembangan meditasi Samatha.

Jadi seseorang yang sedang mengembangkan konsentrasi dengan sebuah subjek seperti perhatian-terhadap-nafas perlu memiliki keyakinan yang mantap. Dia sebaiknya mengembangkan perhatian-terhadap-nafas tanpa adanya keragu-raguan. Dia sebaiknya berpikir, ‘Jhāna dapat dicapai jika saya mengikuti instruksi dan petunjuk Sang Buddha secara sistematis.’

Namun, jika, seseorang membiarkan keyakinannya berkenaan dengan objek meditasi menjadi berlebihan, dan di sini kita sedang membicarakan subjek meditasi dari perhatian-terhadap-nafas (Ānāpānasati), kemudian karena fungsi dari keyakinan untuk menentukan sebuah objek dalam kondisi berlebihan, maka faktor kebijaksanaan menjadi tidak jelas, dan faktor yang lain seperti usaha, perhatian dan konsentrasi juga melemah.

Pada saat itu faktor usaha tidak dapat menunjukkan fungsinya untuk meningkatkan formasi mental<sup>2</sup> berkaitan dengan paṭibhāga-nimitta, dan menjaga pikiran tetap di sana.

Faktor perhatian juga tidak akan dapat menunjukkan fungsinya untuk membangun pengetahuan tentang paṭibhāga-nimitta.

Faktor perhatian tidak dapat menunjukkan fungsinya untuk melindungi berkeliarannya pikiran dari objek utama yaitu paṭibhāga-nimitta.

Faktor kebijaksanaan tidak dapat menunjukkan fungsinya untuk melihat penembusan paṭibhāga-nimitta. Karena ketidakmampuan kebijaksanaan untuk memahami paṭibhāga-nimitta dan mendukung faktor keyakinan, maka keyakinan berkurang.

### **Mas Tidar:**

Jika usaha yang dilakukan terlalu berlebihan, faktor yang lain seperti keyakinan, perhatian, konsentrasi dan kebijaksanaan tidak akan dapat melakukan fungsinya masing-masing yaitu mengambil keputusan, menetapkan, menghindari gangguan dan ketajaman pada saat penembusan. Usaha yang berlebihan menyebabkan pikiran tidak dapat dengan tenang berkonsentrasi pada paṭibhāga-nimitta, dan ini berarti faktor pencerahan seperti ketenangan, konsentrasi dan keseimbangan batin tidak muncul dengan kekuatan yang cukup.

Dengan cara yang sama, seseorang seharusnya mengetahui bahwa ketika faktor konsentrasi dan kebijaksanaan sedang berlebihan, itu juga akan menimbulkan efek yang merugikan.

Keseimbangan antara keyakinan dengan kebijaksanaan, dan konsentrasi dengan usaha, dipuji oleh para bijaksawan. Jika, sebagai contoh, seseorang memiliki keyakinan yang kuat dan kebijaksanaan yang lemah, maka orang itu akan mengembangkan keyakinan berlebihan, dan menghormati objek meditasi yang tidak berguna dan tanpa intisari. Sebagai contoh, mereka mengembangkan keyakinan dan menghormati objek yang dihormati oleh agama-agama di luar agama Buddha ortodoks. Sebagai contoh, keyakinan dan penghormatan dalam roh pelindung atau dewa pelindung.

Jika, di lain pihak, kebijaksanaan kuat dan keyakinan lemah, seseorang akan menjadi orang yang licik. Tanpa bermeditasi, mereka akan menghabiskan waktunya hanya dengan memberikan penilaian dan membuat evaluasi. Ini sulit untuk diatasi seperti halnya sulit mengobati penyakit yang terjadi karena kelebihan obat.

Akan tetapi, jika keyakinan dan kebijaksanaan seimbang, seseorang akan memiliki keyakinan pada objek yang seharusnya dia yakini. Dia akan memiliki keyakinan pada Tiga Permata, hukum karma dan akibatnya. Dia akan memiliki kepercayaan bahwa jika dia bermeditasi, menurut instruksi dari Sang Buddha, dia akan dapat mencapai paṭibhāga-nimitta dan jhāna. Jika dia bermeditasi dengan keyakinan seperti ini, dan dapat mengamati paṭibhāga-nimitta dengan kebijaksanaan, keyakinan dan kebijaksanaannya akan menjadi seimbang.

Demikian pula, jika konsentrasi kuat dan usaha melemah, lalu karena kecenderungan dari konsentrasi untuk menghasilkan kemalasan, kemalasan akan menguasai pikiran. Jika usaha kuat, dan konsentrasi lemah, kemudian karena kecenderungan dari usaha untuk menghasilkan kegelisahan, kegelisahan dapat menguasai pikiran. Jadi ketika konsentrasi dan usaha seimbang, pikiran tidak akan jatuh pada kemalasan ataupun jatuh pada kegelisahan dan akan dapat mencapai jhāna.

Ketika seseorang ingin mengembangkan subjek meditasi Samatha, sebaiknya memiliki keyakinan yang kuat. Jika seseorang berpikir, ‘Saya pasti akan mencapai jhāna jika saya

mengembangkan konsentrasi berdasarkan pada paṭibhāga-nimitta, kemudian kekuatan keyakinan dan berkonsentrasi pada paṭibhāga-nimitta, dia pasti akan mencapai konsentrasi jhāna. Hal ini terjadi karena jhāna terutama berlandaskan pada konsentrasi.

Untuk seseorang yang sedang mengembangkan Vipassanā adalah baik untuk memiliki kebijaksanaan yang kuat, karena ketika kebijaksanaannya kuat, dia akan dapat melihat penembusan tiga karakteristik dan memperoleh pengetahuan pemahaman tiga karakteristik dari ketidak-kekalan, penderitaan dan tanpa-diri.

### **Mas Tidar:**

Ketika konsentrasi dan kebijaksanaan seimbang, jhāna duniawi (lokiya jhāna) dapat muncul. Karena Sang Buddha mengajarkan untuk mengembangkan Samatha dan Vipassanā secara bersamaan, jhāna adi duniawi (lokuttara jhāna) juga hanya dapat muncul ketika konsentrasi dan kebijaksanaan seimbang.

Perhatian selalu diperlukan untuk menyeimbangkan keyakinan dan kebijaksanaan, konsentrasi dengan usaha, dan konsentrasi dengan kebijaksanaan. Perhatian sangat diperlukan di segala kondisi karena perhatian melindungi pikiran dari kegelisahan pada saat anda memiliki keyakinan, usaha dan kebijaksanaan secara berlebihan. Perhatian juga melindungi pikiran dari kemalasan yang terjadi karena konsentrasi yang berlebihan.

Jadi perhatian adalah perlu dalam segala kondisi, seperti bumbu garam dalam segala jenis saus, seperti perdana menteri dalam setiap urusan raja. Oleh karena itu dalam komentar kuno Sang Buddha berkata, ‘Perhatian selalu diperlukan dalam setiap subjek meditasi.’ Mengapa demikian? Ini karena perhatian adalah sebuah tempat bernaung dan perlindungan untuk pikiran yang bermeditasi.

Perhatian adalah tempat perlindungan karena membantu pikiran tiba pada tahapan khusus dan lebih tinggi yang belum pernah dicapai atau diketahui sebelumnya. Tanpa perhatian, pikiran tidak akan mampu mencapai tahap khusus dan luar biasa. Perhatian melindungi pikiran dan menjaga objek meditasi agar tidak tersesat.

Itulah mengapa untuk orang yang mengamatinya, dengan pengetahuan “Pandangan-Terang”, perhatian tampak seperti pelindung objek meditasi dan juga pelindung pikiran yogi. Tanpa perhatian, seseorang tidak dapat mengangkat pikiran atau mengendalikan pikiran. Itulah mengapa Sang Buddha telah mengatakannya bahwa perhatian berguna dalam semua hal. (lihat Vsm Bab. IV, para. 49. Mahāṭīkā 1, 150-154)

### **Mas Tidar:**

Menyeimbangkan Tujuh Faktor Pencerahan

Jika seseorang berusaha mencapai jhāna menggunakan perhatian terhadap nafas, penting pula



untuk menyeimbangkan Tujuh Faktor Pencerahan. Diantaranya adalah :

- \* Faktor Pencerahan Perhatian (sati), yang merupakan kesadaran untuk mengingat paṭibhāga-nimitta dan melihat paṭibhāga-nimitta lagi dan lagi.
- \* Faktor Pencerahan Penyelidikan terhadap Fenomena (dhammavicaya), yang merupakan penembusan pemahaman terhadap paṭibhāga-nimitta.
- \* Faktor Pencerahan Usaha (vīriya), yang merupakan usaha untuk membawa faktor-faktor pencerahan bersama dan menyeimbangkannya pada paṭibhāga-nimitta; terutama usaha untuk memperkuat lebih jauh faktor penyelidikan fenomena dan faktor semangat itu sendiri.
- \* Faktor Pencerahan Kegaiuran (pīti), yang merupakan kegembiraan pikiran ketika mengalami paṭibhāga-nimitta.
- \* Faktor Pencerahan Ketenangan (passaddhi), yang merupakan ketenangan dari pikiran dan mental secara bersamaan dengan paṭibhāga-nimitta sebagai objeknya.
- \* Faktor Pencerahan Konsentrasi (samādhi), yang merupakan keterpusatan pikiran pada paṭibhāga-nimitta.
- \* Faktor Pencerahan Keseimbangan (upekkhā), yang merupakan keseimbangan pikiran tidak menjadi terlalu antusias atau tidak tertarik pada paṭibhāga-nimitta.

Seorang yogi harus mengembangkan dan menyeimbangkan semua tujuh faktor pencerahan. Namun, saat kurangnya usaha, pikiran yogi akan menjauhi objek meditasi, dalam hal ini paṭibhāga-nimitta. Maka seorang yogi sebaiknya tidak mengembangkan tiga faktor pencerahan dari ketenangan, konsentrasi dan keseimbangan melainkan mengembangkan tiga faktor pencerahan yang lain, yaitu: penyelidikan terhadap fenomena, usaha dan kegembiraan. Dengan demikian pikiran akan kembali bangkit.

Demikian juga, ketika terlalu banyak usaha, pikiran akan menjadi gelisah dan terganggu. Kemudian seseorang sebaiknya tidak mengembangkan tiga faktor pencerahan dalam hal penyelidikan terhadap fenomena, usaha dan kegembiraan. Tetapi sebaiknya mengembangkan tiga hal faktor pencerahan, yaitu: ketenangan, konsentrasi dan keseimbangan. Dengan cara ini, pikiran yang gelisah dan terganggu akan kembali menjadi terkendali dan tenang.

Inilah cara bagaimana lima faktor keahlian dan tujuh faktor pencerahan menjadi seimbang.

## **Mas Tidar:**

### Pencapaian Jhāna

Ketika lima faktor keahlian dari keyakinan, usaha, perhatian, konsentrasi dan kebijaksanaan dikembangkan secara seimbang, konsentrasi akan mampu melewati konsentrasi akses dan mencapai konsentrasi pencerapan. Ketika anda mencapai jhāna pikiran anda akan mengetahui paṭibhāga-nimitta tanpa adanya jeda. Ini dapat berlangsung selama beberapa jam, sepanjang malam ataupun sepanjang hari.

Pada saat pikiran anda terfokus terus-menerus pada paṭibhāga-nimitta selama satu atau dua jam, anda sebaiknya mencoba untuk melihat di daerah jantung di mana pintu pikiran (kesadaran bhavaṅga) berada, itu adalah materialitas landasan-jantung. Kesadaran bhavaṅga bercahaya dan gemerlap dan pada kitab komentar dijelaskan bahwa itu

adalah pintu pikiran (manodvāra). Jika anda berlatih ini berkali-kali, lagi dan lagi, anda akan secara mudah dapat melihat pintu pikiran bergantung pada materialitas landasan-jantung dan paṭibhāga-nimitta muncul disana. Ketika anda melakukan ini, anda sebaiknya mencoba untuk mengamati lima faktor jhāna, yaitu: pengarahan pikiran, pemantauan pikiran secara terus menerus, kegiuran, perasaan bahagia dan kemanunggalan pikiran, satu demi satu. Pada akhirnya dengan melanjutkan latihan, anda akan dapat melihat lima faktor jhāna sekaligus secara bersamaan. Kelima faktor jhāna tersebut adalah:

- \* Pengarahan pikiran (vitakka): mengarahkan dan menempatkan pikiran pada paṭibhāga-nimitta.
- \* Mempertahankan pikiran (vicāra): mempertahankan pikiran pada paṭibhāga-nimitta.
- \* Kegembiraan (pīti): kegiuran pada paṭibhāga-nimitta.
- \* Kebahagiaan (sukha): perasaan nyaman atau bahagia terkait dengan pengalaman paṭibhāga-nimitta.
- \* Satu kemanunggalan (Ekagatā): kemanunggalan pikiran pada paṭibhāga-nimitta.

Masing-masing faktor jhāna secara terpisah disebut faktor jhāna, tetapi pada saat diambil sebagai kesatuan mereka disebut dengan jhāna. Ketika anda baru saja berlatih jhāna, anda sebaiknya berlatih untuk memasuki jhāna untuk waktu yang lama dan tidak menghabiskan waktu untuk mengamati faktor-faktor jhāna. Anda sebaiknya berlatih kemahiran (vasibhāva) dari jhāna pertama. Ada lima macam kemahiran:

- \* Kemahiran merenungkan: mampu mencermati faktor-faktor jhāna setelah keluar dari jhāna.
- \* Kemahiran mencapai: mampu memasuki jhāna kapan saja sesuai kehendak hati.
- \* Kemahiran menentukan: mampu bertahan dalam pencerapan jhāna hingga waktu yang telah ditentukan.
- \* Kemahiran keluar: mampu keluar dari jhāna pada akhir waktu yang telah ditentukan.
- \* Kemahiran meninjau kembali: mampu untuk meninjau faktor-faktor jhāna.

Kemahiran perenungan dan peninjauan kembali terjadi pada proses pintu pikiran (manodvāra-vīthi). Kemahiran merenungkan dilakukan oleh kesadaran pintu pikiran (manodvāra-vajjana), yang dalam kasus ini sebagai objek dari lima faktor jhāna seperti pengarahan pikiran. Kemahiran peninjauan kembali dilakukan oleh empat, lima, enam atau tujuh dorongan kesadaran yang terjadi langsung setelah merenungkan kesadaran pintu pikiran, dan yang memiliki objek yang sama.

Dikatakan di Pabbateyyagāvī Sutta di dalam Anguttara Nikaya, bahwa suatu ketika Yang Mulia Mahāmoggallāna, masih berada pada tataran pemasuk arus sedang berlatih untuk mencapai jhāna. Sang Buddha memperingatkan beliau untuk tidak mencoba memasuki jhāna kedua sebelum memiliki kemahiran dalam jhāna pertama. Sang Buddha menjelaskan bahwa jika seseorang belum memiliki kemahiran secara baik pada jhāna pertama namun berusaha untuk mencapai jhāna kedua, orang tersebut akan kehilangan jhāna pertama dan tidak dapat mencapai jhāna kedua. Orang tersebut akan kehilangan jhāna pertama dan jhāna kedua sekaligus.

### **Mas Tidar:**

Ketika anda telah menjadi mahir pada lima latihan kemahiran ini pada jhāna pertama, anda dapat

mencoba melanjutkan ke jhāna kedua. Untuk melakukan ini anda perlu masuk pada jhāna pertama, keluar dari jhāna pertama dan merenungi kekurangan pada jhāna pertama dan merenungkan keuntungan yang terdapat pada jhāna kedua.

Anda sebaiknya mempertimbangkan bahwa jhāna pertama tersebut dekat dengan lima halangan batin. Anda sebaiknya juga mempertimbangkan bahwa faktor jhāna dari vitakka dan vicāra pada jhāna pertama adalah kasar, dan membandingkan dengan jhāna kedua yang lebih tenang tanpa adanya vitakka dan vicāra. Jadi, dengan menghilangkan dua faktor jhāna ini (vitakka dan vicāra), yang sekarang ada hanyalah kegiuran, perasaan bahagia dan kemanunggalan, anda sebaiknya kembali berkonsentrasi pada paṭibhāga-nimitta. Pada kondisi anda akan dapat mencapai jhāna kedua, dengan memiliki tiga faktor kegiuran, kebahagiaan dan kemanunggalan.

Kemudian anda sebaiknya berlatih lima kemahiran dari jhāna kedua, dan pada saat anda berhasil dan ingin mengembangkan jhāna ketiga, anda sebaiknya merenungkan kekurangan pada jhāna kedua, dan keuntungan pada jhāna ketiga. Pada jhāna kedua dekat dengan jhāna pertama, dan jhāna ketiga lebih tenang dibandingkan dengan jhāna kedua. Anda sebaiknya juga mempertimbangkan bahwa faktor jhāna pada kegiuran pada jhāna kedua adalah kasar, dan tanpa adanya kegiuran pada jhāna ketiga membuat jhāna ketiga lebih tenang. Dengan merenungkan demikian, setelah bangkit dari jhāna kedua, anda sebaiknya mengembangkan kemauan untuk mencapai jhāna ketiga, dan kembali berkonsentrasi pada paṭibhāga-nimitta. Dengan cara demikian anda akan dapat mencapai jhāna ketiga, dengan memiliki 2 faktor, yaitu: kebahagiaan dan kemanunggalan.

Kemudian anda sebaiknya berlatih lima kemahiran dari jhāna ketiga, dan ketika anda berhasil dan ingin mengembangkan jhāna keempat anda sebaiknya merenungkan pada kelemahan jhāna ketiga dan keuntungan pada jhāna keempat. Anda sebaiknya mempertimbangkan bahwa faktor jhāna dari kebahagiaan dari jhāna ketiga adalah kasar dan pada jhāna keempat lebih tenang, tanpa adanya kebahagiaan. Dengan merenungkan demikian, setelah bangkit dari jhāna ketiga, anda sebaiknya mengembangkan kemauan untuk mencapai jhāna keempat, dan lagi berkonsentrasilah pada paṭibhāga-nimitta. Dengan cara ini anda akan dapat mencapai jhāna keempat, dengan memiliki keseimbangan batin dan kemanunggalan pikiran. Anda sebaiknya kemudian berlatih lima kemahiran dari jhāna keempat.

Dengan pencapaian jhāna keempat maka nafas akan berhenti total. Ini adalah langkah lengkap pada tahap keempat pengembangan dalam perhatian-pada-nafas (Ānāpānasati):

4. “Menenangkan nafas, saya akan menarik nafas masuk”, dengan demikian dia melatih dirinya, dan, “Menenangkan nafas keluar, saya akan menghembuskan nafas keluar”, dengan demikian dia melatih dirinya.”

Tahap ini dimulai sesaat sebelum nimitta muncul dan konsentrasi yang dikembangkan pada jhāna keempat, nafas menjadi berangsur-angsur menjadi tenang dan lembut sampai pada berhentinya nafas pada jhāna keempat.

Ketika seorang yogi telah mencapai jhāna keempat dengan menggunakan perhatian terhadap nafas, dan telah mengembangkan lima kemahiran, maka cahaya yang dihasilkan oleh konsentrasi

adalah terang, gemerlap dan memancar ke segala arah, dia dapat, jika dia menghendaki, meneruskan untuk mengembangkan meditasi Vipassanā. Di lain pihak, yogi dapat melanjutkan pengembangan meditasi Samatha.

1 gambaran dari seorang yogi; hasil dari pikiran, yang bergantung pada persepsi dan tingkat konsentrasi.

\* parikamma-nimitta: tanda persiapan dalam meditasi.

\* uggaha-nimitta: tanda tergapai, sebuah gambaran batin yang sama dengan dari objek meditasi.

\* paṭibhāga-nimitta: pengelihatan murni dan jelas dari nimitta-tergapai, tampak tak berubah dan terkonsentrasi.

2 Formasi-formasi mental termasuk kesadaran dan faktor-faktor batin.

## **Mas Tidar:**

### **Bab 2**

#### **Bagaimana Mengembangkan Meditasi Empat Unsur**

Dalam teks Pāli, ada dua cara untuk mengembangkan meditasi empat unsur, secara singkat dan terperinci. Metode singkat yang akan dijelaskan disini ditujukan untuk mereka yang cepat mengerti. Metode yang lebih terperinci ditujukan untuk seseorang yang memiliki kesulitan dengan pengajaran metode singkat. Sang Buddha mengajarkan metode singkat di dalam Mahāsatipṭṭhāna Sutta:

‘Seorang bhikkhu meninjau setiap bagian tubuh bagaimanapun diposisikan atau ditempatkan hanyalah terdiri dari unsur-unsur saja, “Di dalam tubuh ini hanya ada unsur-tanah, unsur-air, unsur-api dan unsur-udara.”’

Di dalam Visuddhimagga (Bab. XI, paragraph 41-43) dijelaskan lebih jauh: ‘Pertama-tama, seseorang yang cepat mengerti dan ingin mengembangkan meditasi ini sebaiknya pergi menyendiri dalam retreat yang sunyi. Kemudian dia sebaiknya merenungkan dan mengamati unsur-unsur tersebut dengan cara singkat, “Di dalam tubuh ini apapun yang keras dan kasar adalah unsur-tanah, apapun yang mengalir dan kohesi adalah unsur-air, apapun yang mematangkan atau panas adalah unsur-api, apapun yang mendorong atau menopang adalah unsur-udara,” dan dia sebaiknya mengamati dan memberi perhatian dan meninjaunya lagi dan lagi sebagai “unsur-tanah, unsur-air, unsur-api, unsur-udara,” dengan kata lain, hanyalah unsur belaka, bukan makhluk dan tanpa jiwa. Dengan cara demikian ia berusaha, tidak lama kemudian konsentrasinya akan muncul, yang diperkuat dengan pemahaman yang menerangkan atas klasifikasi unsur-unsur, dan hanya konsentrasi akses dan bukan pencapaian konsentrasi pencerapan karena memiliki keadaan dengan esensi individu sebagai objeknya.

Atau dengan cara lain, ada empat bagian [tubuh] disebutkan oleh YM Sāriputta dengan tujuan

menunjukkan tidak adanya kehidupan di dalam empat unsur utama dengan demikian: “Ketika sebuah ruang berisi tulang, otot, daging dan kulit akan menjadi istilah bentukan material (rūpa)” (M. I. p. 190).

Dan ia sebaiknya memisahkannya, memisahkan bagian tersebut dengan pemahaman, dan melihatnya dengan cara yang telah diungkapkan di atas: “Inilah apa yang disebut keras... sebagai objeknya.”

Seperti yang diajarkan di pusat meditasi Pa-Auk, mengamati seluruh bagian tubuh:

\* Unsur-tanah: keras, kasar, berat, lembut, halus dan ringan.

\* Unsur-air: mengalir dan kohesi (melekat atau merekat).

\* Unsur-api: panas dan dingin.

\* Unsur-udara: menopang dan mendorong

Untuk mempelajari meditasi jenis ini, anda harus memulainya dengan mempelajari bagaimana melihat masing-masing dari 12 kualitas atau karakteristik dari empat unsur satu demi satu.

Biasanya pemula haruslah diajarkan karakteristik yang mudah diamati dan dilanjutkan ke yang lebih sulit. Mereka biasanya diajarkan dalam urutan: mendorong, keras, kasar, berat, menopang, lembut, halus, ringan, panas, dingin, mengalir, kohesi. Setiap karakteristik harus diamati pada suatu tempat pada bagian tubuh, dan kemudian anda harus mencoba mengamatinya pada seluruh tubuh.

### **Mas Tidar:**

1. Untuk mengamati dorongan, anda bisa memulai dengan perhatian pada indria sentuhan, dorongan pada tengah kepala seperti ketika anda bernafas (nafas masuk dan nafas keluar). Ketika anda melihat karakteristik dari dorongan, anda sebaiknya berkonsentrasi pada dorongan tersebut sampai dorongan tersebut menjadi jelas pada pikiran anda. Kemudian anda sebaiknya memindahkan perhatian anda ke bagian tubuh lain yang berdekatan, dan mencari karakteristik dorongan di sana. Pada cara ini secara perlahan-lahan anda akan dapat mengamati dorongan pertama di bagian kepala, kemudian leher, tubuh, lengan dan kaki. Anda harus melakukan hal ini lagi dan lagi, berulang-ulang, sampai dimanapun anda menempatkan perhatian pada tubuh, anda secara mudah dapat mengamati dorongan.

Jika karakteristik dorongan dari nafas di tengah kepala tidak mudah untuk diamati, maka cobalah untuk mengamati dorongan seperti mengembangnya dada ketika bernafas, atau kembang kempisnya perut. Jika dengan ini masih belum jelas, cobalah untuk mengamati detak jantung ketika jantung memompa. Dimanapun ada gerakan di sana pastilah ada dorongan. Dimanapun anda memulai, anda harus berlanjut secara perlahan mengembangkan pemahaman anda, jadi dengan begitu anda dapat mengamati dorongan di seluruh tubuh. Pada beberapa tempat karakteristik dorongan akan lebih jelas, dan di tempat lain lebih lembut, tetapi ini terjadi di setiap bagian tubuh.

2. Ketika anda puas dengan melakukan ini, cobalah untuk mengamati karakteristik keras. Mulailah dengan mengamati kerasnya gigi. Katupkanlah bagian gigi atas dan bawah dan rasakan bagaimana kerasnya. Kemudian kendurkan katup dan rasakan kerasnya gigi. Ketika anda dapat merasakan ini, cobalah mengamati seluruh tubuh dengan cara yang sistematis mulai dari

kepala sampai ke kaki, dengan cara yang sama seperti saat anda mengamati karakteristik dorongan. Hati-hati untuk tidak dengan sengaja menegangkan bagian tubuh.

Ketika anda dapat mengamati karakteristik keras pada seluruh bagian tubuh, carilah kembali karakteristik dorongan pada seluruh bagian tubuh. Bergantian mengamati antara kedua hal ini, dorongan dan keras, lagi dan lagi, amatilah dorongan pada seluruh bagian tubuh dan kemudian keras pada seluruh bagian tubuh, dari kepala sampai ke kaki. Ulangilah proses ini berkali-kali sampai anda merasa puas bahwa anda dapat melakukannya.

3. Ketika anda dapat mengamati karakteristik mendorong dan keras, cobalah untuk mengamati karakteristik kasar. Usaplah lidah anda di tepi gigi anda, gosoklah telapak tangan anda pada kulit lengan anda, dan rasakan kekasarannya. Sekarang cobalah mengamati karakteristik kasar pada seluruh bagian tubuh dengan cara sistematis seperti sebelumnya. Jika anda tidak dapat merasakan karakteristik kasar, cobalah untuk melihat karakteristik dorongan dan keras lagi, dan anda mungkin mengamati karakteristik kasar diantaranya. Ketika anda dapat mengamati karakteristik kasar, lanjutkanlah untuk mengamati karakteristik mendorong, keras, kasar, satu demi satu, lagi dan lagi, pada seluruh bagian tubuh.

4. Ketika anda merasa puas bahwa anda dapat mengamati tiga karakteristik tersebut, cobalah untuk mencari karakteristik berat pada seluruh bagian tubuh. Mulailah dengan menempatkan satu tangan di atas telapak tangan yang lain di pangkuan anda, dan rasakan bahwa tangan di atas terasa berat, atau merasakan berat pada saat kepala membungkuk ke depan. Latihlah secara sistematis sampai anda dapat mengamati karakteristik berat pada seluruh bagian tubuh. Kemudian lanjutkan untuk mencari empat karakteristik: mendorong, keras, kasar dan berat, pada seluruh bagian tubuh.

5. Ketika anda puas bahwa anda dapat mengamati empat karakteristik tersebut, carilah karakteristik menopang pada seluruh tubuh. Mulailah dengan melemaskan punggung anda kemudian bungkukkan punggung anda ke depan. Kemudian tegakkan tubuh anda dan jagalah tetap lurus dan tegak. Kekuatan yang menjaga tubuh tetap tegak adalah menopang. Berlatihlah secara sistematis sampai anda mengamati menopang di seluruh tubuh dari kepala sampai kaki. Jika anda mengalami kesulitan melakukan ini, anda dapat mengamati menopang bersamaan dengan karakter keras yang akan memudahkan mengamati karakter menopang. Selanjutnya ketika anda dapat mengamati menopang secara mudah, anda sebaiknya mencari karakter yang lain, mendorong, keras, kasar, berat dan menopang pada seluruh tubuh.

6. Ketika anda dapat mengamati lima karakteristik, carilah karakteristik kelembutan dengan menekan lidah anda pada bibir bagian dalam untuk merasakan kelembutannya. Kemudian tenangkanlah tubuh anda dan berlatihlah secara sistematis sampai anda dapat mengamati kelembutan pada seluruh bagian tubuh. Anda sekarang dapat mencari karakteristik mendorong, keras, kasar, berat, menopang dan lembut pada seluruh bagian tubuh.

7. Selanjutnya carilah karakteristik halus dengan membasahi bibir anda dan usaplah lidah anda terhadap bibir dari satu sisi ke sisi lainnya. Berlatihlah seperti ini sampai anda dapat mengamati kehalusan pada seluruh bagian tubuh. Kemudian carilah tujuh karakteristik pada seluruh bagian tubuh, satu demi satu.

8. Selanjutnya carilah karakter ringan dengan menggerakkan salah satu jari anda dan rasakanlah karakteristik ringan. Berlatihlah sampai anda dapat mengamati karakteristik ringan pada seluruh bagian tubuh, dan kemudian carilah delapan karakteristik seperti penjelasan sebelumnya.

9. Selanjutnya carilah panas (atau hangat) pada seluruh bagian tubuh. Ini biasanya sangat mudah dilakukan. Sekarang anda dapat mengamati sembilan karakteristik.

10. Selanjutnya carilah karakteristik dingin dengan merasakan dingin pada nafas pada saat udara masuk ke dalam lubang hidung, dan kemudian amatilah secara sistematis pada seluruh bagian tubuh. Sekarang anda dapat mengamati sepuluh karakteristik.

Catatan: kesepuluh karakteristik di atas semuanya diketahui melalui indria sentuhan, tetapi dua karakteristik terakhir, mengalir dan kohesi (merekat), dikenal melalui kesimpulan berdasarkan atas sepuluh karakteristik yang lain. Itulah alasannya dua karakteristik ini diajarkan pada bagian akhir.

11. Untuk mengamati kohesi, sadarilah bagaimana bagian tubuh disatukan bersama oleh kulit, daging dan otot. Darah ditahan di dalam oleh kulit, seperti air di dalam balon. Tanpa kohesi, tubuh akan berserakan menjadi potongan dan partikel-partikel yang terpisah. Kekuatan grafitasi yang menjaga tubuh berpijak pada permukaan bumi adalah juga kohesi. Kembangkanlah seperti sebelumnya.

12. Untuk mengamati karakteristik mengalir mulailah mengamati aliran air ludah ke dalam mulut, aliran darah melalui pembuluh darah, aliran udara menuju paru-paru, atau aliran panas pada setiap bagian tubuh. Kembangkanlah seperti sebelumnya.

Jika anda mengalami kesulitan dalam mencoba mengamati karakteristik mengalir ataupun kohesi, anda sebaiknya mengamati kesepuluh kualitas karakteristik yang sebelumnya, lagi dan lagi, satu demi satu di seluruh bagian tubuh. Ketika anda sudah menjadi terlatih dalam hal ini, anda akan mendapatkan bahwa kualitas dari kohesi juga menjadi jelas. Jika kohesi masih belum jelas, kemudian perhatikanlah lagi dan lagi hanya kualitas mendorong dan kualitas keras. Pada akhirnya, anda seharusnya merasakan bahwa seluruh tubuh anda terbungkus oleh gulungan tali. Amatilah bahwa ini adalah kualitas dari kohesi. Jika kualitas mengalir tidak menjadi jelas, maka lihatlah bersamaan dengan kualitas dari dingin, panas atau mendorong, dan anda sebaiknya dapat mengamati kualitas mengalir.

### **Mas Tidar:**

Ketika anda dapat mengamati kesemua dua belas karakteristik secara jelas pada setiap bagian tubuh, dari kepala ke kaki, anda sebaiknya melanjutkan untuk mengamati keduabelas karakteristik tersebut lagi dan lagi dengan urutan yang sama. Ketika anda puas bahwa anda dapat melakukan ini, anda sebaiknya mengatur kembali urutan yang telah diberikan di atas: keras, kasar, berat, halus, lembut, ringan, mengalir, kohesi, panas, dingin, menopang dan mendorong. Dengan urutan tersebut, cobalah untuk mengamati tiap karakteristik, satu demi satu dari kepala

sampai kaki. Anda sebaiknya mencoba untuk mengembangkan ini sampai anda dapat melakukannya cukup cepat, sedikitnya tiga putaran dalam satu menit.

Ketika berlatih dengan cara ini, unsur-unsur pada beberapa yogi akan tidak seimbang, beberapa unsur mungkin menjadi (aktif) secara berlebihan dan tak tertahankan. Khususnya keras, panas dan mendorong dapat menjadi sangat berlebihan. Jika hal ini terjadi, anda sebaiknya lebih memberi perhatian pada karakteristik yang berlawanan, dan melanjutkan untuk mengembangkan konsentrasi dengan cara demikian. Anda mungkin merasakan bahwa ini akan menyeimbangkan kembali unsur-unsur tersebut, dan karena alasan ini keduabelas karakteristik diajarkan pada urutan pertama. Pada saat unsur-unsur tersebut seimbang, lebih mudah untuk mencapai konsentrasi.

Untuk menyeimbangkan keduabelas unsur dengan lawannya: keras dan lembut, kasar dan halus, berat dan ringan, mengalir dan kohesi, panas dan dingin, dan menopang dan mendorong.

Jika salah satu dari pasangan unsur ini berlebihan, seimbangkanlah dengan memberi perhatian pada lawannya. Sebagai contoh, jika karakteristik mengalir sedang berlebihan, berilah perhatian pada kohesi, atau jika karakteristik menopang sedang berlebihan berilah perhatian pada karakteristik mendorong. Karakteristik lainnya dapat diperlakukan dengan cara yang sama.

Setelah menjadi terampil dalam pengamatan keduabelas karakteristik di seluruh tubuh, dan karakteristik tersebut menjadi jelas, anda sebaiknya mencatat enam karakteristik pertama secara bersamaan sebagai unsur tanah, dua karakteristik selanjutnya secara bersamaan sebagai unsur air, dua karakteristik selanjutnya sebagai unsur api dan dua karakter terakhir sebagai unsur udara. Anda sebaiknya melanjutkan pengamatan tanah, air, api dan udara, untuk menenangkan pikiran dan mencapai konsentrasi. Anda sebaiknya melakukan ini lagi dan lagi ratusan, ribuan sampai jutaan kali.

Pada tahap ini, suatu metode yang baik untuk digunakan adalah mengambil gambaran keseluruhan tubuh dan berlanjut melihat empat unsur. Untuk menjaga pikiran tetap tenang dan terkonsentrasi, anda sebaiknya tidak memindahkan perhatian dari satu bagian tubuh ke bagian tubuh lain seperti sebelumnya. Tetapi mengamati gambaran keseluruhan tubuh. Biasanya pengamatan terbaik dilakukan seolah-olah melihat dari belakang pundak. Pengamatan ini juga bisa dilakukan dari atas kepala melihat ke bawah, tetapi ini mungkin memicu timbulnya tekanan dan ketidakseimbangan unsur-unsur pada beberapa yogi.

### **Mas Tidar:**

Pada kitab subkomentar Visuddhimagga juga mengatakan untuk mengembangkan konsentrasi dengan memberi perhatian dengan 10 cara: urutan, tidak terlalu cepat, tidak terlalu lambat, menepiskan gangguan, melampaui konsep, membuang apa yang tidak jelas, mengamati karakteristik-karakteristik dan mengembangkan sesuai Adhicitta Sutta, Anuttarasītibhāva Sutta, dan Bojjhaṅga Sutta.

1. Urutan (anupubbato). Urutan mengacu pada urutan yang diajarkan Sang Buddha, yaitu:



tanah, air, api dan udara.

2. Tidak terlalu cepat (*nāṭisīghato*).

3. Tidak terlalu lambat (*nāṭisaṇikato*)

Jika anda melakukan urutan pencatatan terlalu cepat, empat unsur, yang merupakan objek meditasi ini, tidak akan terlihat jelas. Jika anda melakukan pencatatan terlalu lambat, anda tidak akan menyelesaikan meditasi ini.

4. Menepis gangguan (*vikkhepaṭṭibāhanato*). Anda sebaiknya menjaga pikiran hanya tetap pada objek meditasi yaitu empat unsur, dan jangan membiarkan pikiran berkeliaran pada objek yang lain.

5. Melampaui konsep (*paññattisamatikkamanato*). Anda sebaiknya tidak hanya secara mental mengucapkan, ‘tanah, air, api, udara’, tetapi juga memperhatikan keadaan nyatanya pada keberadaan: keras, kasar, berat, halus, lembut, ringan, mengalir, kohesi, panas, dingin, menopang dan mendorong.

6. Mengesampingkan Hal yang Tidak Jelas (*anupaṭṭhānamuñcanato*)

Ketika anda dapat mengamati keseluruhan dua belas karakteristik dan sedang mencoba mengembangkan ketenangan dan konsentrasi, untuk sementara anda mungkin dapat meninggalkan karakteristik yang tidak jelas. Hal ini tidak disarankan jika memicu nyeri atau tekanan dikarenakan ketidakseimbangan unsur-unsur tersebut. Anda juga perlu mempertahankan setidaknya satu karakteristik pada tiap empat unsur. Anda tidak dapat melakukan meditasi ini hanya dengan tiga unsur, dua unsur ataupun satu unsur. Jika keseluruhan dari duabelas karakteristik jelas, itu lebih baik, dan anda sebaiknya tidak meninggalkan hal apapun.

7. Mengamati karakteristik-karakteristik (*lakkhaṇato*)

Pada saat anda bermeditasi, dan karakter alamiah dari masing-masing unsur tidaklah jelas, anda dapat juga memperhatikan fungsinya. Ketika konsentrasi menjadi lebih baik, anda sebaiknya berkonsentrasi pada karakter alamiah (*sabhāva-lakkhaṇa*) dari empat jenis unsur tersebut; berat dan kasar dari unsur tanah, mengalir dan kohesi dari unsur air, panas dan dingin dari unsur api; dan menopang pada unsur udara. Pada tahap ini anda hanya akan melihat unsur-unsur semata, dan tidak melihat hal tersebut sebagai seseorang atau diri.

8-9-10. Pada kitab komentar lebih jauh menyarankan untuk mengembangkan mengacu pada ("8") *Adhicitta Sutta*, (9) *Anuttarasītibhāva Sutta*, dan (10) *Bojjhaṅga Sutta*. Ketiga sutta ini menganjurkan untuk menyeimbangkan lima keahlian (indria) dari keyakinan, usaha, perhatian, konsentrasi dan kebijaksanaan; dan menyeimbangkan tujuh faktor pencerahan.

### **Mas Tidar:**

Selanjutnya anda dapat melanjutkan pengembangan konsentrasi berdasar pada empat unsur dan mulai mencapai konsentrasi akses (*upacāra samādhi*), anda akan melihat berbagai jenis cahaya. Untuk beberapa yogi, cahaya berawal sebagai asap keabu-abuan. Jika anda melanjutkan untuk mengamati empat unsur pada cahaya abu-abu ini, cahaya tersebut akan menjadi lebih putih seperti katun wol, dan kemudian putih cemerlang seperti awan. Pada tahap ini, seluruh tubuh anda akan tampak seperti wujud putih. Anda sebaiknya melanjutkan konsentrasi pada pengamatan empat unsur dalam wujud putih, dan anda dapat mendapati wujud putih tersebut

menjadi transparan seperti seongkah es atau kaca.

Materialitas transparan ini adalah lima kepekaan (pāsada) dan ini yang kita sebut ‘unsur-transparan’. Dari kelima unsur-transparan, unsur-transparan tubuh (kāya-pasāda) dapat ditemukan pada seluruh bagian tubuh. Pada tahapan ini unsur-transparan tubuh, unsur-transparan mata, unsur-transparan telinga, unsur-transparan hidung dan unsur-transparan lidah terlihat sebagai gumpalan atau balok transparan. Ini dikarenakan anda belum menyingkirkan tiga jenis kepadatan (ghana).

Jika anda melanjutkan untuk mengamati empat unsur dalam gumpalan atau balok transparan tersebut, anda akan menemukan bahwa unsur tersebut menjadi gemerlap dan memancarkan cahaya. Ketika anda dapat berkonsentrasi pada cahaya ini secara terus-menerus setidaknya setengah jam, anda telah mencapai konsentrasi akses. Dengan cahaya tersebut cobalah untuk mengamati unsur-ruang yang berada di dalam wujud transparan tersebut, dengan mencari celah kecil di dalamnya. Anda akan menemukan bahwa wujud transparan tersebut pecah menjadi bentuk partikel kecil yang disebut rūpa kalāpa<sup>3</sup>\*. Dengan pencapaian tahap ini, yang memurnikan pikiran (citta-visuddhi), anda dapat melanjutkan untuk mengembangkan pemurnian pandangan (diṭṭhi-visuddhi), dengan menganalisa rūpa kalāpa\* ini.

Konsentrasi akses adalah tempat peristirahatan untuk para yogi yang sebelumnya tidak memiliki jhāna di Samatha, sebagai awal latihan langsung ke meditasi empat unsur. Jika kelelahan terjadi selama Vipassanā, mereka dapat beristirahat dalam konsentrasi akses ini, seperti halnya yogi Samatha beristirahat di dalam jhāna. Kemudian mereka bergegas keluar dari konsentrasi akses dan segar kembali untuk Vipassanā.

Penggunaan jhāna sebagai tempat peristirahatan dijelaskan melalui sebuah perumpamaan di kitab komentar Dvedhāvitakka Sutta dari Majjhima Nikāya. Sering kali selama pertempuran, para prajurit mungkin merasa lelah. Juga, kemungkinan musuh terlalu kuat. Pada saat itu mungkin saja banyak panah berterbangan. Prajurit yang merasakan kelelahan, akan mundur ke benteng mereka. Di balik dinding benteng mereka aman dari panah musuh. Mereka dapat beristirahat dan kelelahan mereka secara berangsur akan hilang. Kemudian, merasa kuat dan bertenaga lagi, mereka dapat meninggalkan benteng dan kembali ke medan pertempuran. Serupa, jhāna adalah seperti benteng, sebuah tempat peristirahatan untuk meditasi Vipassanā. Ada banyak hal yang diamati dalam meditasi Vipassanā; jadi yogi mendapat banyak keuntungan dari sebuah tempat peristirahatan.

3 Pada setiap penulisan rūpa kalāpa diikuti dengan tanda “\*” (bintang) merupakan ungkapan non tunggal, jamak. Tanda “\*” ini digunakan untuk membedakan pengamatan rūpa kalāpa secara tunggal atau jamak. Untuk kalāpa diikuti dengan kata “banyak” atau “beberapa” langsung diartikan sebagai bentuk jamak.

Penulisan kalāpa-kalāpa juga merupakan artian jamak. Bentuk penulisan ini berlaku untuk setiap penulisan kalāpa.

## **Mas Tidar:**

### Bagaimana Menganalisa Rūpa Kalāpa\*

Rūpa kalāpa\* terbagi menjadi dua kelompok, yang transparan dan buram. Hanya rūpa kalāpa\* yang terdiri dari salah satu dari lima materi unsur-transparan (pasāda rūpa) berwujud transparan. Semua rūpa kalāpa\* yang lain adalah buram.

Pertama-tama, anda sebaiknya mulai berlatih mengamati empat unsur, yaitu: tanah, air, api dan udara, pada satu individu rūpa kalāpa transparan dan buram. Anda kemungkinan akan mendapati bahwa rūpa kalāpa\* muncul dan lenyap dengan sangat cepat. Pada tahap ini, anda masih belum dapat menganalisa rūpa kalāpa\*, karena anda masih melihat rūpa kalāpa\* sebagai partikel kecil dengan ukuran. Karena anda belum menyingkirkan tiga jenis kepadatan, kepadatan secara berkesinambungan (santati-ghana), kepadatan secara berkelompok (samūha-ghana), dan kepadatan secara fungsi (kicca-ghana), anda masih berada di ruang lingkup konsep (paññatti), dan belum sampai pada realitas hakiki (paramattha).

Hal ini dikarenakan anda belum menyingkirkan konsep dari kelompok dan bentuk, masih ada konsep dari gumpalan atau balok kecil yang tersisa. Jika anda tidak menganalisa unsur-unsur (dhātu) lebih jauh daripada ini, tetapi malah mencoba melakukan Vipassanā dengan merenungkan kemunculan dan lenyapnya rūpa kalāpa\* ini, maka anda sedang mencoba untuk melakukan Vipassanā tentang konsep. Jadi anda harus melanjutkan untuk menganalisa unsur-unsur ini lebih jauh, sampai anda dapat melihatnya pada kalāpa\* tunggal; inilah cara untuk mencapai realitas hakiki.

Jika anda masih belum mampu mengamati empat unsur pada satu kalāpa\* tunggal, dikarenakan muncul dan lenyapnya sangat cepat, anda sebaiknya mengabaikan kemunculan dan lenyapnya. Hal ini seperti berpura-pura tidak melihat atau menyadari seseorang yang anda tidak ingin temui, tetapi telah bertemu secara tidak sengaja. Abaikan kemunculan dan lenyapnya; berkonsentrasi saja, dan arahkan perhatian pada empat unsur dalam sebuah rūpa kalāpa, dan tetap menyadari saja. Ini adalah kekuatan konsentrasi anda yang memperbolehkan anda untuk mengabaikan kemunculan dan lenyapnya.

Jika anda masih belum berhasil, anda sebaiknya memberi perhatian pada unsur-tanah secara bergantian pada seluruh tubuh sekaligus, dan kemudian pada sebuah kalāpa. Kemudian perhatikanlah unsur-air pada seluruh tubuh sekaligus, dan kemudian pada sebuah kalāpa. Kemudian perhatikanlah unsur-api pada seluruh tubuh sekaligus, dan kemudian pada sebuah kalāpa. Kemudian perhatikanlah unsur-udara pada seluruh tubuh sekaligus, dan kemudian pada sebuah kalāpa. Jika anda berlatih dengan cara demikian, anda akan dapat mengamati empat unsur dalam rūpa kalāpa\* transparan dan rūpa kalāpa\* buram.

Ketika anda telah berhasil, amatilah empat unsur pada rūpa kalāpa\* dari landasan-mata, landasan-telinga, landasan-hidung, landasan-lidah, landasan-tubuh dan landasan-jantung satu demi satu. Amatilah empat unsur pada rūpa kalāpa\* transparan dan rūpa kalāpa\* buram dari enam landasan tersebut.

Masing-masing rūpa kalāpa terdiri dari sedikitnya delapan tipe materialitas. Mereka adalah tanah, air, api, udara, warna, bau, rasa dan sari nutrisi. Oleh karena itu, setelah anda mengamati empat unsur pada kedua jenis kalāpa\*, transparan dan buram, dari enam landasan, anda sebaiknya juga mencoba untuk mengamati warna, bau, rasa dan sari nutrisi pada rūpa kalāpa\* tersebut.

Warna (*vaṇṇa*) ditemukan pada setiap rūpa kalāpa, dan objek yang tampak (*rūpārammaṇa*). Sangatlah mudah untuk mengamati objek jenis ini.

Bau (*gandha*) ada pada setiap rūpa kalāpa. Anda sebaiknya memulai dengan mengamati kedua tempat yaitu: unsur-transparan pada hidung dan unsur-transparan pikiran bhavaṅga. Untuk melihat ini, anda sebaiknya mengamati empat unsur pada hidung, dan kemudian anda akan secara mudah menemukan unsur-transparan hidung. Unsur-transparan hidung haruslah dilihat pada rūpa kalāpa\* di daerah hidung.

Jika anda telah berhasil mengamati empat unsur pada kalāpa\* transparan dan kalāpa\* buram dari enam landasan indria, anda akan dengan mudah dapat mengamati unsur-transparan pikiran bhavaṅga yang terang dan bercahaya, pintu-pikiran (*manodvarā*). Pintu-pikiran terletak di jantung, dan bergantung pada landasan-jantung (*hadaya vatthu*), yang terbuat dari kalāpa\* buram yang disebut sebagai kalāpa-jantung-berfaktor-sepuluh atau sepuluh-kalāpa-jantung (*hadaya-dasaka-kalāpa*).

Setelah pengamatan unsur-transparan hidung dan unsur-transparan pikiran bhavaṅga, berlanjutlah untuk mengamati bau dari sebuah rūpa kalāpa yang telah anda pilih untuk diuji. Bau adalah dhamma yang dapat diketahui dengan kesadaran hidung ataupun kesadaran pikiran. Kesadaran hidung muncul bertumpu pada unsur-transparan hidung. Kesadaran pikiran muncul tertarik oleh unsur-transparan pikiran bhavaṅga yang bertumpu pada materialitas landasan-jantung. Inilah mengapa ketika anda berharap untuk mengamati bau pada rūpa kalāpa\*, kedua unsur-transparan dari proses ini harus diamati.

Rasa (*rasa*) hadir pada setiap rūpa kalāpa. Setelah mengamati unsur-transparan lidah dan unsur-transparan pikiran bhavaṅga, amatilah rasa dari sebuah rūpa kalāpa yang telah anda pilih untuk diuji. Anda dapat memulai dengan pengamatan rasa dari air ludah yang ada pada lidah. Seperti dengan bau di atas, rasa dari objek dapat diketahui dengan kesadaran lidah ataupun kesadaran pikiran. Untuk itu kedua jenis unsur ini haruslah diamati.

Komentor Kitab Abhidhamma (*Abhi. Com. 2. p. 388*) mengatakan:

‘Sabbopi panesa pabhedo manodvarikajavaneyeva labhati.’

Ini menjelaskan bahwa warna, bau dan rasa dari sebuah rūpa kalāpa dapat diketahui oleh kesadaran pikiran saja. Sebelum meditasi anda menjadi kuat, anda menggunakan kesadaran hidung dan lidah untuk membantu anda mempelajari bagaimana rasa dan bau dapat dikenali oleh kesadaran pikiran. Pada saat meditasi anda kuat dan bertenaga, anda dapat mengetahui rasa dan bau dari rūpa kalāpa\* hanya dengan kesadaran pikiran.

Sari nutrisi (*ojā*) ada pada setiap rūpa kalāpa. Ada empat jenis sari nutrisi: sari nutrisi yang dihasilkan oleh kamma, kesadaran (*citta*), suhu (*utu*) dan makanan bergizi (*āhāra*). Lihatlah ke

dalam rūpa kalāpa apapun dan anda akan menemukan intisari-nutrisi. Dari intisari-nutrisi, rūpa kalāpa\* terlihat menggandakan berkali-kali.

Setelah mengamati delapan jenis dasar dari materialitas di dalam rūpa kalāpa\*, anda sebaiknya mencoba untuk mengamati materialitas jenis lainnya pada rūpa kalāpa\* tertentu.

Kemampuan-hidup (jīvita) adalah materialitas penyokong kehidupan materialitas yang dihasilkan oleh kamma. Kalāpa ini tidak ditemukan pada rūpa kalāpa\* yang dihasilkan oleh kesadaran, suhu ataupun makanan bergizi, tetapi hanya ditemukan pada rūpa kalāpa yang dihasilkan oleh kamma. Rūpa kalāpa\* transparan dihasilkan hanya oleh kamma, jadi ini adalah di mana anda sebaiknya mulai mencarinya. Anda sebaiknya mengamati rūpa kalāpa\* transparan dan kemudian mencari kemampuan-hidup didalamnya. Materialitas kemampuan-hidup ini menyokong kehidupan dari materialitas lain dalam kalāpa-nya sendiri, dan tidak pada materialitas kalāpa\* yang lain.

Setelah melakukan pengamatan kemampuan-hidup pada rūpa kalāpa transparan, anda sebaiknya juga mencoba untuk mengamatinya pada rūpa kalāpa buram. Ada tiga jenis kalāpa buram ditemukan di dalam tubuh yang mengandung kemampuan-hidup. Jenis pertama adalah sepuluh-kalāpa-jantung atau kalāpa-jantung-berfaktor-sepuluh (hadaya-dasaka-kalāpa) ditemukan hanya di dalam jantung. Dua jenis yang lain, sepuluh-kalāpa-jenis-kelamin atau kalāpa-jenis-kelamin-berfaktor-sepuluh (bhāva-dasaka-kalāpa) dan sembilan-kalāpa-kehidupan atau kalāpa-kemampuan-hidup-berfaktor-semilan (jīvita-navaka-kalāpa), ditemukan pada seluruh tubuh. Maka dari itu, jika anda dapat mengamati kemampuan-hidup pada kalāpa buram di suatu tempat pada tubuh selain jantung, anda tahu bahwa itu tentulah salah satu dari sepuluh-kalāpa-jenis-kelamin atau sembilan-kalāpa-kehidupan. Untuk mengetahui perbedaan dua jenis kalāpa ini, anda harus dapat mengamati materialitas-penentu-jenis-kelamin.

Materialitas-penentu-jenis-kelamin (bhāva-rūpa) dapat ditemukan pada kalāpa\* buram di seluruh tubuh, di semua enam landasan-indria. Setelah anda mengamati kemampuan-hidup pada kedua jenis kalāpa\* transparan dan buram, anda sebaiknya mencari materialitas-penentu-jenis-kelamin dalam kalāpa buram di mana anda menemukan kemampuan-hidup. Jika anda menemukan materialitas-penentu-jenis-kelamin, ini adalah sepuluh-kalāpa-jenis-kelamin (bhāva-dasaka-kalāpa), dan bukanlah sebuah sembilan-kalāpa-kehidupan (jīvita-navaka-kalāpa). Pada seorang pria yang ada hanya materialitas-penentu-jenis-kelamin pria dan pada wanita yang ada hanya materialitas-penentu-jenis-kelamin wanita. Materialitas-penentu-jenis-kelamin pria adalah sebuah kualitas yang anda tahu, 'Ini adalah seorang pria.' Materialitas-penentu-jenis-kelamin wanita adalah sebuah kualitas yang anda tahu, 'Ini adalah seorang wanita.' Ketika anda dapat mengamati materialitas-penentu-jenis-kelamin, carilah mereka di setiap enam landasan: mata, telinga, hidung, lidah, tubuh dan jantung.

Materialitas-landasan-jantung (hadaya-rūpa) adalah materialitas pendukung unsur-transparan pikiran bhavaṅga (juga disebut unsur-pikiran dan pintu-pikiran), dan unsur-kesadaran-pikiran (manoviññāṇa-dhātu). Unsur-kesadaran-pikiran melingkupi semua jenis kesadaran kecuali lima kesadaran indria: mata, telinga, hidung, lidah dan tubuh. Landasan-jantung adalah tempat di mana unsur-pikiran dan unsur-kesadaran-pikiran terjadi, dan ini memiliki karakteristik materialitas di mana mereka bergantung.

Untuk mengamati materialitas landasan-jantung, fokuskan pikiran pada unsur-transparan pikiran bhavaṅga. Kemudian cobalah untuk mengamati rūpa kalāpa\* yang menopang unsur-transparan pikiran bhavaṅga. Anda seharusnya dapat menemukan rūpa kalāpa\* ini di bagian bawah dari unsur-transparan pikiran bhavaṅga. Mereka adalah sepuluh-kalāpa-jantung. Mereka adalah kalāpa\* buram dan materialitas landasan-jantung (hadayavatthu-rūpa) didalamnya adalah pendukung untuk unsur-pikiran dan unsur-kesadaran-pikiran.

### **Mas Tidar:**

#### Bagaimana Menganalisa Materialitas Unsur-Transparan

Organ mata terdiri dari beberapa jenis rūpa kalāpa yang berselingan seperti tepung beras dan tepung terigu yang tercampur bersama-sama. Di dalam mata terdapat dua jenis unsur-transparan tercampur bersama, unsur-transparan mata dan unsur-transparan tubuh. Ini berarti sepuluh-kalāpa-mata atau kalāpa-mata-berfaktor-sepuluh (cakkhu-dasaka-kalāpa) dan sepuluh-kalāpa-tubuh atau kalāpa-tubuh-berfaktor-sepuluh (kāya-dasaka-kalāpa) saling bercampur. Sepuluh-kalāpa-tubuh yang berisikan unsur-transparan tubuh ditemukan tersebar pada seluruh bagian tubuh pada enam landasan-indria.

Mereka tercampur dengan sepuluh-kalāpa-mata pada mata, sepuluh-kalāpa-telinga (sota-dasaka-kalāpa) pada telinga, sepuluh-kalāpa-hidung (ghāna-dasaka-kalāpa) pada hidung, sepuluh-kalāpa-lidah (jivhā-dasaka-kalāpa) pada lidah dan sepuluh-kalāpa-jantung (hadaya-dasaka-kalāpa) pada jantung. Sepuluh-kalāpa-jenis-kelamin juga tersebar pada enam landasan indria, dan juga tercampur dengan kalāpa\* transparan. Untuk dapat melihat ini, anda perlu untuk menganalisa materialitas dari kalāpa\* transparan.

(1) Unsur-transparan mata (cakkhu pasāda): Unsur-transparan mata sensitif terhadap tumbukan dari warna, sementara unsur-transparan tubuh sensitif terhadap tumbukan dari sentuhan, atau objek yang berwujud. Perbedaan sensitivitas pada objek memungkinkan anda untuk menganalisa dan mengetahui mana yang unsur-transparan mata, dan mana unsur-transparan tubuh. Pertama-tama amatilah empat unsur di mata dan amatilah rūpa kalāpa transparan. Selanjutnya lihatlah pada warna dari rūpa kalāpa yang sedikit lebih jauh dari mata. Jika anda melihat warna bertumbukan pada unsur transparan yang anda pilih untuk diuji, ini adalah unsur-transparan mata, dan rūpa kalāpa yang terdiri dari sepuluh-kalāpa-mata (cakkhu-dasaka-kalāpa). Jika warna tidak bertumbukan pada unsur-transparan yang sedang anda lihat, maka itu bukanlah unsur-transparan mata. Itu pastilah unsur-transparan tubuh karena hanya ada dua jenis unsur-transparan di dalam mata.

(2) Unsur-transparan tubuh (kāya pasāda): Unsur-transparan tubuh sensitif terhadap sentuhan objek berwujud, seperti unsur tanah, api dan udara. Amatilah rūpa kalāpa transparan. Kemudian lihatlah unsur tanah, api atau udara dari rūpa kalāpa yang berdekatan. Jika anda melihat satu dari tiga unsur bertumbukan pada unsur-transparan yang anda pilih untuk diuji, itu adalah unsur-transparan tubuh, dan rūpa kalāpa yang terdiri dari sepuluh-kalāpa-tubuh (kāya-pasāda-kalāpa). Dengan cara yang sama seperti anda lakukan pada mata, amatilah sepuluh-kalāpa-tubuh pada

telinga, hidung, lidah, tubuh dan jantung.

(3) Unsur-transparan telinga (sota pasāda): Unsur-transparan telinga sensitif terhadap tumbukan dari suara. Amatilah empat unsur dalam telinga dan amatilah rūpa kalāpa transparan. Kemudian dengarkanlah sebuah suara, dan jika anda melihat tumbukannya pada unsur-transparan yang anda pilih untuk diuji, itu adalah unsur-transparan telinga, dan rūpa kalāpa yang terdiri dari sepuluh-kalāpa-telinga (sota-dasaka-pasāda). Pengamatan dari sepuluh-kalāpa-tubuh mengikuti metode yang sama seperti yang ditunjukkan di atas untuk mata.

(4) Unsur-transparan hidung (ghāna pasāda): Unsur-transparan hidung sensitif terhadap tumbukan bau. Amatilah empat unsur di dalam hidung dan amatilah rūpa kalāpa transparan. Selanjutnya cium bau di sekitar rūpa kalāpa di dalam hidung. Jika anda melihat bahwa bau bertumbukan pada unsur-transparan, itu adalah unsur-transparan hidung, dan rūpa kalāpa yang terdiri dari sepuluh-kalāpa-hidung (ghāna-dasaka-kalāpa).

(5) Unsur-transparan lidah (jivhā pasāda): Unsur-transparan lidah sensitif terhadap tumbukan dari rasa. Amatilah empat jenis unsur di lidah dan amatilah unsur-transparan. Selanjutnya cicipilah rasa dari rūpa kalāpa didekatnya. Jika Anda melihat tumbukan pada unsur-transparan, itu adalah unsur-transparan lidah, dan rūpa kalāpa yang terdiri dari sepuluh-kalāpa-lidah (jivhā-dasaka-kalāpa).

Sepuluh-kalāpa-tubuh dan sepuluh-kalāpa-jenis-kelamin ditemukan pada keenam landasan indria dan harus dilihat pada setiap tempat secara bergantian.

### **Mas Tidar:**

Lima Puluh Empat Jenis Dari Materialitas Di Dalam Mata

Jadi, jika anda menganalisa materialitas di dalam mata, anda akan menemukan lima puluh empat materialitas dalam enam jenis rūpa kalāpa. Enam jenis dari rūpa kalāpa adalah:

- \* Sepuluh-kalāpa-mata (cakkhu-dasaka-kalāpa) yang peka terhadap tumbukan dari warna cahaya, dan dihasilkan oleh kamma.
- \* Sepuluh-kalāpa-tubuh (kāya-pasāda-kalāpa) yang peka terhadap tumbukan objek berwujud (unsur tanah, api dan udara), dan dihasilkan oleh kamma.
- \* Sepuluh-kalāpa-jenis-kelamin (bhāva-dasaka-kalāpa) yang buram dan dihasilkan oleh kamma.
- \* Delapan-kalāpa-sari-nutrisi atau kalāpa sari-nutrisi-berfaktor-delapan (cittaja-ojaṭṭhamaka-kalāpa) yang buram dan dihasilkan oleh kesadaran.
- \* Delapan-kalāpa-sari-nutrisi (utuja-ojaṭṭhamaka-kalāpa) yang buram dan dihasilkan oleh suhu.
- \* Delapan-kalāpa-sari-nutrisi (āhāraja-ojaṭṭhamaka-kalāpa) yang buram dan dihasilkan oleh makanan bergizi.

Saya telah memberikan contoh-contoh bagaimana mengamati tiga jenis pertama dari enam jenis rūpa kalāpa. Tiga jenis terakhir adalah rūpa kalāpa\* yang terdiri dari delapan jenis materialitas. Satu-satunya perbedaan antara mereka adalah asalnya: kesadaran, suhu atau makanan bergizi. Jadi sekarang saya akan memberikan contoh-contoh bagaimana mengamati rūpa kalāpa\* tersebut yang dihasilkan oleh kesadaran, mana yang dihasilkan oleh suhu dan mana

yang dihasilkan oleh makanan bergizi.

### Bagaimana Melihat Materialitas Yang Dihasilkan oleh Kesadaran.

Semua kesadaran yang terjadi bergantung pada materialitas landasan-jantung di dalam jantung selama satu kehidupan mampu menghasilkan delapan-kalāpa-sari-nutrisi hasil-kesadaran (cittaja-ojaṭṭhamaka-kalāpa). Setiap satu pikiran menghasilkan sebanyak delapan-kalāpa-sari-nutrisi, yang menyebar pada seluruh bagian tubuh.

Jika anda berkonsentrasi pada unsur-transparan pikiran bhavaṅga, anda akan melihat bahwa banyak kesadaran yang didukung oleh materialitas landasan-jantung secara terus-menerus menghasilkan rūpa kalāpa\*. Jika ini pada awalnya tidak jelas, maka setelah dapat berkonsentrasi pada unsur-transparan pikiran bhavaṅga, goyangkanlah satu jari anda. Anda akan melihat sejumlah besar rūpa kalāpa\* dihasilkan karena pikiran menginginkan untuk menggerakkan jari. Anda juga akan melihat rūpa kalāpa\* menyebar pada seluruh enam jenis landasan-indria dari tubuh, termasuk mata. Ini adalah delapan-kalāpa-sari-nutrisi (ojaṭṭhamaka-kalāpa) yang buram dan dihasilkan oleh kesadaran.

### **Mas Tidar:**

### Bagaimana Melihat Materialitas Yang Dihasilkan Oleh Suhu

Unsur-api pada rūpa kalāpa\* dihasilkan oleh kamma, kesadaran, temperatur, atau makanan bergizi, yang disebut suhu (utu). Unsur-api ini mampu menghasilkan delapan-kalāpa-sari-nutrisi hasil-suhu (utuja-ojaṭṭhamaka-kalāpa) baru, ini merupakan generasi pertama yang dihasilkan oleh suhu. Delapan-kalāpa-sari-nutrisi hasil-suhu (utuja-ojaṭṭhamaka-kalāpa) juga mengandung unsur-api, dan dapat kembali menghasilkan delapan-kalāpa-sari-nutrisi hasil-suhu generasi kedua yang dihasilkan oleh suhu. Jika unsur-api yang berada di dalam sebuah kalāpa hasil-kamma, seperti halnya delapan-kalāpa-mata, selanjutnya unsur api ini, yang adalah suhu (utu), dapat dengan cara yang sama menghasilkan empat atau lima generasi kalāpa\* hasil-suhu. Ini terjadi hanya ketika suhu telah mencapai tahap mantap/stabil (ṭhiti-kāla)<sup>4</sup>. Ini adalah sebuah hukum materialitas bahwa ia hanya memiliki kekuatan ketika mencapai tahap mantap/stabil.

Ada juga unsur-api hasil-kesadaran (cittaja-utu) yang berupa suhu. Ketika sebuah kesadaran nafsu-indria yang normal menghasilkan delapan-kalāpa-sari-nutrisi hasil-kesadaran (cittaja-ojaṭṭhamaka-kalāpa), ini juga mengandung unsur-api berupa suhu. Suhu ini dapat juga menghasilkan delapan-kalāpa-sari-nutrisi hasil-suhu (utuja-ojaṭṭhamaka-kalāpa) (generasi pertama dari unsur-api hasil-kesadaran). Delapan-kalāpa-sari-nutrisi hasil-suhu ini juga mengandung unsur-api yang dapat menghasilkan generasi selanjutnya dari delapan-kalāpa-sari-nutrisi hasil-suhu (utuja-ojaṭṭhamaka-kalāpa). Proses ini hanya dapat berlanjut untuk dua atau tiga generasi.



Kesadaran yang hadir selama berlatih konsentrasi persiapan, akses dan pencerapan dalam meditasi Samatha, atau selama berlatih Vipassanā, dan kesadaran jalan dan buah, semuanya mampu menghasilkan rūpa kalāpa\* hasil-kesadaran (cittaja-ojaṭṭhamaka-kalāpa). Rūpa kalāpa\* hasil-kesadaran ini mengandung unsur-api, suhu, yang dapat menghasilkan banyak generasi dari delapan-kalāpa-sari-nutrisi, bukan hanya secara internal tetapi juga secara eksternal. Tergantung pada apakah kekuatan pemahamannya dalam atau dangkal, atau tergantung dari kekuatan konsentrasi, menentukan rūpa kalāpa\* dihasilkan dalam jumlah besar atau kecil menyebar keluar dari tubuh. (Lihat Vsm. Sub-com. 2.Hal. 428, 429, 403)

Proses penggandaan dan produksi rūpa kalāpa\* terjadi hanya ketika unsur api, suhu (utu), telah mencapai tahap mantap/stabil (ṭhiti-kāla).

Rūpa kalāpa\* hasil-makanan-bergizi (āhāraja-kalāpa) yang akan disebutkan di bawah ini juga mengandung unsur-api berupa suhu. Pada saat suhu ini mencapai tahapan mantap/stabil-nya, ia akan menghasilkan banyak generasi delapan-kalāpa-sari-nutrisi hasil-suhu (utuja-ojaṭṭhamaka-kalāpa). Dengan cara ini, ia mungkin menghasilkan sepuluh sampai dua belas generasi dari rūpa kalāpa\*, dan dengan bantuan dari makanan khusus, seperti sari-nutrisi dewa, proses ini dapat berlangsung untuk jangka waktu yang lama. Delapan-kalāpa-sari-nutrisi hasil-suhu (utuja-ojaṭṭhamaka-kalāpa) yang diproduksi dengan cara ini juga mengandung sari-nutrisi (ojā), dan dengan bantuan sari-nutrisi hasil-makanan-bergizi (āhāraja-ojā), mereka dapat menghasilkan banyak generasi dari delapan-kalāpa-sari-nutrisi hasil-makanan-bergizi (āhāraja-ojaṭṭhamaka-kalāpa) di dalam tubuh.

### **Mas Tidar:**

#### Bagaimana Melihat Materialitas Yang Diproduksi Oleh Makanan Bergizi

Empat bagian dari tubuh yaitu makanan yang belum dicerna, kotoran (tinja), nanah dan air seni, terdiri dari delapan-kalāpa-sari-nutrisi yang dihasilkan oleh suhu (utu) saja. Maka dari itu, makanan yang baru masuk di dalam perut terdiri dari hanya delapan-kalāpa-sari-nutrisi. Dengan bantuan dari unsur-api pada sembilan-kalāpa-kehidupan (jīvita-navaka-kalāpa), yang membuat panas pencernaan hasil kamma, sari-nutrisi (ojā) di dalam delapan-kalāpa-sari-nutrisi menghasilkan banyak keturunan delapan-kalāpa-sari-nutrisi (ojaṭṭhamaka-kalāpa).

Ini adalah kalāpa\* hasil-makanan-bergizi (āhāraja-kalāpa), dan tersebar pada seluruh enam landasan indriya. Makanan bergizi yang dimakan dalam satu hari dapat menghasilkan delapan-kalāpa-sari-nutrisi hasil-makanan-bergizi (āhāraja-ojaṭṭhamaka-kalāpa) sampai dengan tujuh hari. Nutrisi dewa dapat melakukan hal ini sampai dengan satu atau dua bulan. Nutrisi yang dimakan pada hari itu juga, dengan bantuan panas-pencernaan yang dihasilkan kamma, memberikan dukungan untuk tujuh hari berikutnya kepada sari-nutrisi dalam kalāpa-kalāpa hasil-kamma, hasil-kesadaran, hasil-suhu dan kalāpa-kalāpa hasil-makanan-bergizi yang berikutnya.

Untuk melihat hal ini, anda dapat bermeditasi pada saat makan. Kalāpa\* hasil-makanan-bergizi dapat dilihat sedang menyebar pada seluruh tubuh, dimulai dari mulut, tenggorokan, perut dan usus. Amatilah empat unsur dalam makanan yang baru dimakan di mulut, tenggorokan, perut dan usus, dan lihatlah rūpa kalāpa\* disana. Lanjutkan pengamatan sampai anda dapat melihat bahwa

dengan bantuan panas pencernaan yang dihasilkan kamma, sari nutrisi di dalam rūpa kalāpa\* di dalam makanan menghasilkan rūpa kalāpa\* baru yang menyebar pada seluruh tubuh.

Cara lainnya, anda dapat melihat hal ini jika anda bermeditasi setelah makan. Setelah konsentrasi dikembangkan tahap demi tahap, amatilah empat unsur atas makanan yang baru saja dimakan di perut atau di usus. Lanjutkanlah melihat sampai anda dapat mengamati bahwa dengan bantuan panas pencernaan yang dihasilkan kamma (unsur-api dalam sembilan-kalāpa-kehidupan), sari nutrisi di dalam delapan-kalāpa-sari-nutrisi (ojaṭṭhamaka-kalāpa) dari makanan, menghasilkan delapan-kalāpa-sari-nutrisi hasil-makanan-bergizi (āhāraja-ojaṭṭhamaka-kalāpa) yang menyebar di seluruh tubuh. Lihatlah bahwa kalāpa\* ini adalah buram. Kemudian analisa mereka dan amati masing-masing kedelapan tipe dari materialitas di dalam setiap kalāpa.

Kembangkanlan konsentrasi dan kemudian lihatlah delapan-kalāpa-sari-nutrisi hasil-makanan-bergizi (āhāraja-ojaṭṭhamaka-kalāpa) menyebar pada seluruh tubuh dan mencapai mata. Amatilah kedelapan tipe dari materialitas yang diketemukan pada kalāpa\* di dalam mata, dan perhatikanlah bahwa sari nutrisi ditemukan di dalam kalāpa\* adalah sari-nutrisi hasil-makanan-bergizi (āhāraja-ojā). Ketika sari-nutrisi hasil-makanan-bergizi bertemu dengan sari-nutrisi yang berada di dalam sepuluh-kalāpa-mata (cakkhudasaka-kalāpa), hal ini membantu sari-nutrisi hasil-kamma (kammaja-ojā) yang ditemukan di dalam sepuluh-kalāpa-mata untuk memproduksi empat atau lima keturunan rūpa kalāpa\*. Jumlah keturunan bergantung dari kekuatan bantuan dari kedua sari-nutrisi hasil-kamma (kammaja-oja) dan sari-nutrisi hasil-makanan-bergizi (āhāraja-ojā). Sekali lagi, di dalam empat atau lima keturunan dari rūpa kalāpa\*, ada unsur-api yang mana adalah suhu. Suhu ini (utu), pada tahapan mantap/stabil, memproduksi banyak keturunan delapan-kalāpa-sari-nutrisi hasil-suhu (utuja-ojaṭṭhamaka-kalāpa). Cobalah untuk mengamati hal ini.

Cobalah juga untuk mengamati sari-nutrisi dari sepuluh-kalāpa-tubuh, dan sepuluh-kalāpa-jenis-kelamin, dengan bantuan dari sari-nutrisi hasil-makanan-bergizi (āhāraja-ojā), dapat memproduksi empat atau lima keturunan delapan-kalāpa-sari-nutrisi hasil-makanan-bergizi (āhāraja-ojaṭṭhamaka-kalāpa). Unsur-api, suhu, juga terdiri dari banyak keturunan yang menghasilkan lebih banyak lagi keturunan dari delapan-kalāpa-sari-nutrisi hasil-suhu (utuja-ojaṭṭhamaka-kalāpa).

Pada setiap delapan-kalāpa-sari-nutrisi hasil-kesadaran (cittaja-ojaṭṭhamaka-kalāpa) di dalam mata ada sari-nutrisi. Sari-nutrisi hasil-kesadaran (cittaja-ojā), ketika dibantu oleh sari-nutrisi hasil-makanan-bergizi (āhāraja-ojā), menghasilkan dua atau tiga generasi delapan-kalāpa-sari-nutrisi hasil-makanan-bergizi (āhāraja-ojaṭṭhamaka-kalāpa). Unsur-api (utu) didalamnya juga menghasilkan banyak keturunan delapan-kalāpa-sari-nutrisi hasil-suhu (utuja-ojaṭṭhamaka-kalāpa).

Pada saat sebuah kesadaran adalah kesadaran Samatha, Vipassanā, jalan dan buah, hal ini mampu untuk menghasilkan banyak keturunan delapan-kalāpa-sari-nutrisi hasil-kesadaran (cittaja-ojaṭṭhamaka-kalāpa) di dalam tubuh. Unsur-api pada kalāpa\* ini menghasilkan delapan-kalāpa-sari-nutrisi hasil-suhu (utuja-ojaṭṭhamaka-kalāpa) di dalam tubuh dan di luar tubuh. Cahaya adalah kecemerlangan warna dari materialitas-warna pada banyak kalāpa hasil-kesadaran dan banyak kalāpa hasil-suhu.

Seperti yang telah ditunjukkan pada mata, di dalam setiap delapan-kalāpa-sari-nutrisi hasil-suhu dihasilkan dari suhu atau unsur-api, apakah itu unsur-api hasil-kamma, unsur-api hasil-kesadaran, unsur-api hasil-suhu atau unsur-api hasil-makanan-bergizi, ada juga sari-nutrisi. Sari-nutrisi hasil-suhu (utuja-ojā) dapat, dengan bantuan dari sari-nutrisi hasil-makanan-bergizi (āhāraja-ojā), menghasilkan sepuluh atau dua belas generasi rūpa kalāpa\*. (Lihat Vsm. Sub-com. P. 403)

Juga unsur-api (suhu) yang terkandung di dalam delapan-kalāpa-sari-nutrisi hasil-makanan-bergizi (āhāraja-ojaṭṭhamaka-kalāpa) mampu menghasilkan banyak delapan-kalāpa-sari-nutrisi hasil-suhu (utuja-ojaṭṭhamaka-kalāpa).

Cara bagaimana delapan-kalāpa-sari-nutrisi hasil-makanan-bergizi dihasilkan dari makanan yang dimakan dan menyebar sampai berada di mata telah dijelaskan di atas. Sari-nutrisi ini disebut sari-nutrisi hasil-makanan-bergizi (āhāraja-oja). Ketika sari-nutrisi hasil-makanan-bergizi (āhāraja-oja) dari delapan-kalāpa-sari-nutrisi hasil-makanan-bergizi sebelumnya dibantu oleh sari-nutrisi hasil-makanan-bergizi (āhāraja-oja) dari sebuah delapan-kalāpa-sari-nutrisi hasil-makanan-bergizi selanjutnya, ia dapat menghasilkan banyak atau sedikit generasi rūpa kalāpa\*. Ini tergantung pada kualitas dari makanan dan kekuatan dari unsur-api sistem pencernaan. Pada delapan-kalāpa-sari-nutrisi hasil-makanan-bergizi (āhāraja-ojaṭṭhamaka-kalāpa) ada juga unsur-api, suhu, dan ini dapat menghasilkan banyak delapan-kalāpa-sari-nutrisi hasil-suhu (utuja-ojaṭṭhamaka-kalāpa).

Pada saat suhu dan sari-nutrisi menghasilkan kalāpa-kalāpa baru seperti yang dijelaskan di atas, mereka melakukannya hanya ketika mereka berada pada tahapan mantap/stabil. Dalam produksi rūpa kalāpa\* apakah itu untuk generasi dua, tiga atau dua belas generasi, generasi terakhir mengandung suhu dan sari-nutrisi yang tidak dapat menghasilkan kalāpa-kalāpa hasil-suhu dan kalāpa-kalāpa hasil-makanan-bergizi yang baru.

Anda sebaiknya membaca keseluruhan penjelasan produksi rūpa kalāpa\* secara seksama dan juga melihat tabel berikut. Selanjutnya dengan memiliki guru yang tepat dan berlatih secara sistematis, anda akan menjadi mahir dalam mengamati produksi kalāpa-kalāpa dengan empat sebab dari kamma, kesadaran, suhu dan nutrisi. Dengan cara yang sama, seperti yang ditunjukkan pada kasus indria mata, anda sebaiknya mengamati semua rūpa kalāpa\* pada lima indria dan juga 42 bagian tubuh (yang akan dijelaskan setelah tabel berikut).

### **Mas Tidar:**

Di luar dari 54 jenis materialitas, unsur-transparan mata yang disebut pasāda cakkhu atau sasambhāra cakkhu, 53 jenis materialitas yang lain disebut sasambhāra cakkhu.

### **Mas Tidar:**

Di luar dari 54 jenis materialitas, unsur-transparan telinga yang disebut pasāda sota atau sasambhāra sota, 53 jenis materialitas yang lain disebut sasambhāra sota.

**Mas Tidar:**

Di luar dari 54 jenis materialitas, unsur-transparan-hidung yang disebut pasāda ghāna atau sasambhāra ghāna, 53 jenis materialitas yang lain disebut sasambhāra ghāna.

**Mas Tidar:**

Di luar dari 54 jenis materialitas, unsur-transparan lidah yang disebut pasāda jivhā atau sasambhāra jivhā, 53 jenis materialitas yang lain disebut sasambhāra jivhā.

**Mas Tidar:**

Di luar dari 44 jenis materialitas, unsur-transparan tubuh yang disebut pasāda kaya atau sasambhāra ghāna, 53 jenis materialitas yang lain disebut sasambhāra ghāna.

**Mas Tidar:**

Di luar dari 54 jenis materialitas, materialitas jantung yang disebut landasan-jantung (hadaya-vatthu) atau sasambhāra hadaya, 53 jenis materialitas yang lain disebut sasambhāra hadaya.

**Mas Tidar:**

Metode Terperinci Untuk Pengembangan Meditasi Empat Unsur  
(dengan 42 bagian tubuh)

Ada dua puluh bagian dari tubuh yang didalamnya didominasi oleh unsur tanah:

Dari 20 bagian ini, semuanya kecuali makanan baru dan kotoran (tinja) mengandung 44 jenis materialitas, seperti yang ditunjukkan tabel di atas tentang pintu-tubuh. Makanan baru dan kotoran hanya mengandung delapan jenis materialitas, dan terbuat hanya dari delapan-kalāpa-sari-nutrisi hasil-suhu.

Ada 12 jenis bagian di dalam tubuh yang didalamnya didominasi oleh unsur air:

Semuanya ini kecuali nanah, keringat, air mata, air liur, ingus hidung dan air seni mengandung 44 jenis materialitas seperti yang ditunjukkan di tabel tentang pintu-tubuh. Nanah dan air seni memiliki delapan jenis materialitas, hanya terdiri dari delapan-kalāpa-sari-nutrisi hasil-suhu. Keringat, air mata, air ludah dan ingus hidung memiliki 16 jenis materialitas delapan-kalāpa-sari-nutrisi hasil-kesadaran dan kalāpa hasil-suhu, dan mereka masing-masing dihasilkan oleh kesadaran dan suhu.

Untuk melihat dan mengamati semua jenis materialitas di setiap bagian tubuh, pertama-tama kembangkanlah konsentrasi secara sistematis. Kemudian analisislah rūpa kalāpa\* di dalam enam landasan-indria seperti yang ditunjukkan pada tabel di atas. Ketika anda dapat melakukan ini, amatilah bagian dari tubuh yang ingin diuji. Ketika anda dapat mengamati bagian tersebut, amatilah empat unsur didalamnya. Ketika anda melihat bagian tersebut sebagai bentuk transparan, carilah ruang didalamnya dan anda akan dengan mudah melihat banyak kalāpa, yang menyusun bagian tubuh tersebut. Jika meditasi anda kuat, maka segera setelah mencari empat unsur pada bagian tubuh tersebut, anda akan dengan mudah melihat banyak rūpa kalāpa\*. Pada saat anda dapat melihat banyak rūpa kalāpa\*, analisa dan amatilah berbagai jenis perbedaan kalāpa-kalāpa yang ada di sana. Dengan pengetahuan bagi dan amatilah mereka sebagaimana adanya, kalāpa-kalāpa yang dihasilkan oleh kamma, kesadaran, suhu dan nutrisi.

Untuk mengamati kalāpa-kalāpa pada bulu tubuh dan rambut kepala, perhatikanlah rambut yang berada di dalam kulit. Pertama-tama carilah 44 jenis materialitas di sana, karena rambut di luar kulit memiliki jumlah sepuluh-kalāpa-tubuh yang sangat sedikit, dan mereka sangat sulit untuk diamati. Dengan cara serupa untuk kuku dari jari tangan dan jari kaki, anda sebaiknya lebih memperhatikan bagian yang di dekat daging.

### **Mas Tidar:**

Ada empat bagian (di sini kita akan menyebutnya sebagai komponen) dari tubuh yang didalamnya didominasi oleh panas:

- \* panas yang menghangatkan tubuh (santappana tejo).
- \* panas yang menyebabkan pertumbuhan dan umur tua (jīrana tejo).
- \* panas dari demam (daha tejo).
- \* panas pencernaan (pācaka tejo), sebuah mode sembilan-kalāpa-kehidupan.

Empat komponen dari tubuh tidak memiliki bentuk atau wujud seperti pada bagian yang didominasi unsur tanah atau unsur air. Mereka hanya terbuat dari rūpa kalāpa\* yang tidak-transparan yang didominasi suhu, jadi anda harus mencari kalāpa\* yang didominasi unsur api untuk melihat komponen-komponen ini di tubuh. Jika komponen-komponen itu tidak jelas, selanjutnya ujilah mereka pada saat anda sedang mengalami demam.

Ada enam jenis komponen di mana unsur udara mendominasi:

- \* Udara yang bergerak ke atas (uddhaṅgamā vātā)
- \* Udara yang bergerak ke bawah (adhogamā vātā)
- \* Udara di dalam perut, di luar usus (kucchisayā vātā)
- \* udara di dalam usus (koṭṭhāsayā vātā)
- \* Udara yang menyebar melalui anggota badan (aṅgmaṅgānu-sārino vātā)
- \* Nafas masuk dan nafas keluar (assāsa passāsa)

Semuanya ini, kecuali nafas masuk dan nafas keluar, masing-masing terdiri dari 33 jenis materialitas. Mereka terbuat dari empat jenis kalāpa:

\* Kalāpa sembilan-faktor-kemampuan-hidup atau sembilan-kalāpa-kehidupan (jivita-navaka-kalāpa) (sembilan jenis materialitas).

\* Kalāpa sari-nutrisi-berfaktor-delapan hasil-kesadaran atau delapan-kalāpa-sari-nutrisi hasil-kesadaran (cittaja-ojaṭṭhamaka-kalāpa) (delapan jenis materialitas).

\* Kalāpa sari-nutrisi-berfaktor-delapan hasil-suhu atau delapan-kalāpa-sari-nutrisi hasil-suhu (utuja-ojaṭṭhamaka-kalāpa) (delapan jenis materialitas).

\* Delapan-kalāpa-sari-nutrisi hasil-makanan-bergizi atau kalāpa-delapan-sari-nutrisi hasil-makanan-bergizi (āhāraja-ojaṭṭhamaka-kalāpa) (delapan jenis materialitas).

Keempat jenis kalāpa di atas mengandung total 33 jenis materialitas.

Nafas masuk dan nafas keluar hanya mengandung sembilan jenis materialitas yang diketemukan, dengan sebutan, kalāpa suara-berfaktor-sembilan hasil-kesadaran (cittaja-sadda-navaka-kalāpa). Jenis kalāpa ini mengandung unsur-tanah, unsur-air, unsur-api, unsur-udara, warna, bau, rasa, nutrisi dan suara.

Nafas keluar dan nafas masuk dihasilkan oleh kesadaran. Untuk melihat ini anda harus mengamati bahwa hal ini dihasilkan oleh kesadaran yang berada di unsur-transparan pikiran bhavaṅga, didukung oleh materialitas landasan-jantung. Pada saat anda melihat nafas ini dihasilkan di sana, amatilah empat unsur didalamnya dan anda akan melihat kalāpa-kalāpa yang membentuknya. Pada setiap kalāpa-kalāpa ini anda akan menemukan sembilan jenis materialitas termasuk suara. Berlatihlah sampai anda dapat melihat hal ini.

Untuk menganalisa lima jenis yang lain, pertama-tama amatilah setiap jenis udara, dan selanjutnya amatilah empat unsur pada masing-masing. Anda akan melihat rūpa kalāpa\* yang kemudian seharusnya dianalisa untuk melihat semua 33 jenis materialitas yang berada didalamnya.

### **Mas Tidar:**

#### Sembilan Jenis Rūpa Kalāpa Yang Dihasilkan Oleh Kamma

Ujilah rūpa kalāpa\* pada enam landasan indria dan 42 bagian dari tubuh , anda akan menemukan bahwa ada sembilan jenis rūpa kalāpa yang dihasilkan oleh kamma :

- \* Sepuluh-kalāpa mata (cakkhu-dasaka-kalāpa)
- \* Sepuluh-kalāpa-telinga (sota-dasaka-kalāpa)
- \* Sepuluh-kalāpa-hidung (ghāna-dasaka-kalāpa)
- \* Sepuluh-kalāpa-lidah (jivha-dasaka-kalāpa)
- \* Sepuluh-kalāpa-tubuh (kāya-dasaka-kalāpa)
- \* Sepuluh-kalāpa-jenis-kelamin-wanita (itthi-bhāva-dasaka-kalāpa)
- \* Sepuluh-kalāpa-jenis-kelamin-pria (pumbhāva-dasaka-kalāpa)
- \* Sepuluh-kalāpa-landasan-jantung (hadayavatthu-dasaka-kalāpa)
- \* Sembilan-kalāpa-kehidupan (jīvita-navaka-kalāpa)

Rūpa kalāpa\* hasil-kamma yang muncul pada saat ini karena kamma dilakukan pada kehidupan

yang lampau. Rūpa kalāpa\* hasil-kamma yang muncul pada kehidupan lampau disebabkan oleh kamma dilakukan di kehidupan yang sebelumnya lagi. Rūpa kalāpa\* hasil-kamma yang muncul dalam kehidupan yang akan datang disebabkan oleh kamma yang telah dilakukan pada kehidupan saat ini ataupun dilakukan di kehidupan sebelumnya. Untuk mengetahui kamma yang mana hasil dari, apakah itu hasil memberi (dāna), menjalankan kemoralan (sīla), atau bermeditasi (bhāvanā), anda perlu untuk mengamati materialitas dan mentalitas dari masa lalu dan masa mendatang. Hanya dengan demikian anda akan memahami dan mengalaminya sendiri. Hal ini akan dijelaskan kemudian pada “Pengetahuan dari Pengamatan Sebab dan Kondisi” (paccaya-pariggha-ñāṇa). Pada tahap ini anda hanyalah dapat sementara waktu menerima bahwa rūpa kalāpa\* ini dihasilkan oleh kamma.

Juga harus diingat bahwa materialitas di atas dihasilkan oleh kamma, kesadaran, suhu atau nutrisi, adalah materialitas yang nyata, yang kemudian akan dipahami sebagai pengetahuan pandangan-terang bahwa mereka adalah tidak-kekal, penderitaan dan tiada-diri. Ada juga materialitas<sup>5</sup> tak-nyata yang tercampur bersama-sama dengan materialitas yang dihasilkan oleh kesadaran, suhu dan nutrisi. Hal ini dijelaskan di bawah.

### **Mas Tidar:**

#### Delapan Jenis Rūpa Kalāpa yang Dihasilkan Oleh Kesadaran

1. Delapan kalāpa murni hasil-kesadaran (cittaja-suddhaṭṭha-kalāpa). Ini ditemukan dalam enam landasan indria dan hampir semua dari 42 bagian tubuh. Ini adalah materialitas nyata dan dapat digunakan sebagai objek latihan Vipassāna.
2. Kalāpa isyarat-tubuh-berfaktor-semilan (kāya-viññatti-navaka-kalāpa). Dengan mengamati unsur-transparan pikiran gerakkanlah salah satu jari anda ke depan dan belakang. Anda akan melihat banyak kalāpa dihasilkan oleh kesadaran, yang pada saat dianalisa hanya mengandung delapan jenis materialitas. Ketika pergerakkan dari isyarat tubuh ditambahkan menjadikannya menjadi sembilan.
3. Kalāpa keringanan-berfaktor-sebelas (lahutā-ekadasaka-kalāpa) adalah sebuah kalāpa dengan sebelas faktor kalāpa; delapan jenis faktor<sup>6</sup> kalāpa dasar ditambah dengan keringanan, kelembutan, kelenturan (kammaññatā).
4. Kalāpa isyarat-tubuh-berfaktor-dua-belas (kāya-viññatti-lahutā-dvadasaka-kalāpa) adalah sebuah kalāpa yang memiliki dua belas faktor, delapan jenis faktor kalāpa dasar ditambah isyarat tubuh, keringanan, kelembutan dan kelenturan.
5. Kalāpa isyarat-verbal-berfaktor-sepuluh (vacīviññatti-dasaka-kalāpa) adalah sebuah kalāpa yang terdiri dari 10 jenis materialitas; delapan faktor dasar ditambah isyarat verbal dan suara. Ucapkan huruf ‘a, b, c’ dengan keras. Sekarang, amatilah unsur-transparan pikiran dan kemudian ucapkan huruf ‘a, b, c’ lagi dan lihatlah kalāpa-kalāpa yang dihasilkan oleh kesadaran menyebar di tenggorokan, pita suara dan tempat lain yang terlibat dalam menghasilkan suara. Juga amatilah secara terpisah kehadiran unsur-tanah pada kalāpa hasil-kesadaran bergesekkan dengan unsur-tanah pada kalāpa-kalāpa hasil-kamma (yang menghasilkan suara) di tempat di mana suara

tersebut dihasilkan dan isyarat verbal terlibat.

6. Kalāpa isyarat-verbal-berfaktor-tiga-belas (vaci-viññatti-sadda-lahutā-terasaka-kalāpa) adalah kalāpa dengan tiga belas faktor: delapan faktor dasar ditambah isyarat verbal, suara, keringanan, kelembutan dan kelenturan.

7. Kalāpa suara-berfaktor-semilan hasil-kesadaran dari nafas masuk dan nafas keluar (assāsa-passāsa-cittaja-sadda-navaka-kalāpa) adalah sebuah kalāpa hasil-kesadaran dengan semilan faktor: delapan faktor dasar ditambah suara. Ini adalah materialitas nyata dan cocok untuk objek Vipassanā.

8. Kalāpa suara-berfaktor-dua-belas hasil-kesadaran dari nafas masuk dan nafas keluar (assāsa-passāsa-cittaja-sadda-lahutādi-dvādasaka-kalāpa) adalah sebuah kalāpa hasil-kesadaran dengan dua belas faktor: delapan faktor dasar ditambah suara, keringanan, kelembutan dan kelenturan.

Catatan: pada poin ke-7 dan ke-8, suara yang dimaksud adalah suara dari nafas. Kalāpa-kalāpa yang mengandung materialitas tidak nyata tercampur dengan materialitas nyata sebaiknya diamati pada saat pengamatan batin dan material, tetapi selanjutnya, ketika bermeditasi pada tiga jenis karakteristik selama Vipassanā, mereka sebaiknya tidak termasuk.

6 Delapan faktor dasar tersebut adalah unsur-tanah, unsur-air, unsur-api, unsur-udara, warna, bau, rasa dan sari nutrisi.

### **Mas Tidar:**

#### Empat Jenis Rūpa Kalāpa Yang Dihasilkan Oleh Suhu

1. Delapan-kalāpa-murni hasil-suhu (utuja-suddhatṭhaka-kalāpa) adalah sebuah kalāpa yang dihasilkan oleh suhu yang mengandung delapan faktor: delapan faktor dasar. Ini adalah materialitas nyata.

2. Kalāpa suara-berfaktor-semilan hasil-suhu (utuja-sadda-navaka-kalāpa) adalah sebuah kalāpa yang dihasilkan oleh suhu mengandung semilan faktor: delapan faktor dasar ditambah suara. Ini adalah materialitas nyata.

3. Kalāpa keringanan-berfaktor-sebelas (lahutādeka-dasaka-kalāpa) adalah sebuah kalāpa dengan delapan faktor dasar ditambah keringanan, kelembutan dan kelenturan. Ini bukanlah materialitas



nyata.

4. Kalāpa suara-berfaktor-dua-belas (sadda-lahutādeka-dvādasaka-kalāpa) adalah sebuah kalāpa mengandung dua belas faktor: delapan faktor dasar ditambah suara, keringanan, kelembutan dan kelenturan. Ini bukanlah materialitas nyata.

Dari hal di atas, yang pertama ditemukan di seluruh enam landasan-indria dan pada sebagian besar 42 bagian tubuh. Yang kedua adalah kalāpa yang terlibat dalam pembuatan suara pada perut dan suara sejenisnya. Dua jenis kalāpa pertama dapat diketemukan secara internal dan secara eksternal. Jenis ketiga dan keempat memiliki materialitas tak-nyata yang tercampur didalamnya dan bukanlah objek dari meditasi Vipassanā, tetapi seharusnya diamati pada tahap ketika berlatih pengamatan batin dan materialitas. Dua yang terakhir ini tidak ditemukan pada objek tak bernyawa, tetapi ditemukan pada makhluk hidup secara internal dan eksternal.

#### Dua Jenis Rūpa Kalāpa Yang Dihasilkan Oleh Nutrisi

1. Delapan-kalāpa-murni hasil-nutrisi (āhāraja-suddatṭhaka-kalāpa) adalah kalāpa hasil-nutrisi dengan sari nutrisi sebagai faktor kedelapan.

2. Kalāpa keringanan-berfaktor-sebelas (lahutādeka-dasaka-kalāpa) adalah sebuah kalāpa hasil-nutrisi dengan keringanan sebagai faktor kesebelas. Ini mengandung delapan faktor dasar ditambah keringanan, kelembutan dan kelenturan.

Dari dua kalāpa ini, yang pertama terdiri dari materialitas nyata, ditemukan pada seluruh enam landasan indria dan hampir semua dari 42 bagian tubuh, dan sesuai untuk meditasi Vipassanā. Yang kedua diketemukan pada seluruh enam landasan indria dan pada kebanyakan dari 42 bagian dari tubuh. Kalāpa ini mengandung delapan faktor dasar yang merupakan materialitas nyata dan tiga faktor (keringanan, kelembutan dan kelenturan) yang bukanlah materialitas nyata. Delapan faktor yang merupakan materialitas nyata sesuai untuk meditasi Vipassanā, tetapi ketiga materialitas tak-nyata tidak sesuai untuk meditasi Vipassanā. Kedua jenis kalāpa\* ini diketemukan secara internal dalam diri seseorang, dan secara eksternal pada makhluk hidup yang lain.

#### Tiga Jenis Suara

1. Suara dari kalāpa suara-berfaktor-semilan hasil-kesadaran dari nafas masuk dan nafas keluar (assāsa-passāsa-cittaja-sadda-navaka-kalāpa) adalah suara dari nafas.

2. Suara dari kalāpa isyarat-verbal-berfaktor-sepuluh (vacīviññatti-dasaka-kalāpa) adalah suara pembicaraan.

3. Suara dari kalāpa suara-berfaktor-sembilan hasil-suhu (utuja-sadda-navaka-kalāpa) adalah suara dari perut, seperti angin dan lain sebagainya.

Dari ketiga jenis kalāpa ini, yang pertama dan kedua hanya ditemukan pada makhluk hidup dan yang ketiga (kalāpa suara-berfaktor-sembilan hasil-suhu) ditemukan pada kedua objek, objek hidup dan objek mati. Yang ketiga termasuk semua suara kecuali dua yang pertama. Materialitas isyarat verbal dalam kalāpa isyarat-verbal-berfaktor-sepuluh bukanlah materialitas nyata dan tidak sesuai untuk meditasi Vipassanā, tetapi jenis materialitas yang lain hadir di dalam kalāpa adalah nyata dan cocok untuk meditasi Vipassanā. Semua jenis materialitas dalam kalāpa suara-berfaktor-sembilan hasil-kesadaran dan kalāpa suara-berfaktor-sembilan hasil-suhu cocok untuk meditasi Vipassanā.

### **Mas Tidar:**

#### Mengamati Empat Karakteristik Dari Materialitas

Hanya ketika anda dapat melihat kehadiran materialitas pada saat pembuahan dan pengembangan janin di dalam kandungan, anda akan dapat mengamati pertumbuhan dari materialitas (upacaya). Untuk tahap kelanjutan (santati), penuaan (jaratā), dan ketidak-kekalan (anicca) dari materialitas, mereka hanya tahap timbul, stabil, dan lenyap dari materialitas nyata dari enam landasan-indria atau 42 bagian tubuh. Pertama-tama amatilah sebuah rūpa kalāpa dan analisislah untuk melihatnya jika rūpa kalāpa tersebut terdiri dari delapan, sembilan atau sepuluh faktor. Kemudian cobalah untuk melihat semua dari jenis materialitas nyata yang hadir pada sebuah kemunculan, stabil dan lenyapnya kalāpa bersama-sama. Setelah pengamatan kemunculan, stabil dan lenyapnya semua kehadiran dalam enam landasan indria dan seluruh 42 bagian tubuh pada saat bersamaan. Rūpa kalāpa\* tidak semuanya muncul, stabil dan lenyap secara bersamaan; rūpa kalāpa\* tersebut tidaklah berkolerasi / bersinkronasi.

#### Waktu Untuk Mengamati Sebagai ‘Materialitas’

Pertama-tama amatilah secara terpisah dalam setiap enam landasan indria pada 54 atau 44 jenis materialitas yang ada. Kemudian cobalah untuk mengamati di masing-masing tempat sebanyak-banyaknya materialitas tak-nyata sebisa anda. Kemudian amati semua jenis materialitas dalam satu landasan bersamaan sesuai dengan karakteristik mereka yang menerima gangguan perubahan. Selanjutnya, ambilah semua jenis materialitas pada masing-masing landasan bersamaan, bermeditasilah pada mereka sebagai ‘materialitas, materialitas’ atau ‘Ini adalah materialitas’ atau ‘Ini adalah material dhamma’. Anda harus melakukan cara yang sama untuk masing-masing 42 bagian tubuh.

## Karakteristik Diganggu Oleh Perubahan

Ini berarti bahwa semua jenis materialitas berubah dalam intensitas, seperti dari panas menjadi dingin, dari keras menjadi halus, dari kasar menjadi lembut, tetapi karakteristik alami dari kekerasan, mengalir, panas dan menopang tidak berubah. Ketika panas, panas dari materialitas dalam tubuh dapat bertambah hingga tingkat tak tertahankan, dan pada saat dingin, dinginnya dapat mencapai tingkat tak tertahankan. Maka dari itu, ada sebuah perubahan terus-menerus pada semua jenis materialitas dalam kalāpa, di mana mereka mengganggu satu sama lain secara berkelanjutan baik internal maupun eksternal.

Untuk menyimpulkan:

1. Sebelum anda melihat rūpa kalāpa, kembangkanlah konsentrasi sampai pada tingkat konsentrasi akses dengan melihat empat unsur: tanah, air, api dan udara.
2. Ketika anda dapat melihat rūpa kalāpa analisislah mereka untuk melihat semua materialitas pada masing-masing kalāpa, sebagai contoh: tanah, air, api, udara, warna, bau, rasa, nutrisi, daya-hidup dan unsur-transparan mata.
3. Kemudian amatilah: semua materialitas dalam sebuah landasan-indria, semua materialitas dalam satu bagian tubuh, semua materialitas dalam enam landasan-indria dan semua materialitas dalam semua 42 bagian tubuh. Setelah melihatnya, mereka semua memiliki karakteristik terganggu oleh perubahan, ingatlah mereka sebagai ‘materialitas, materialitas’, ‘materi dhamma, materi dhamma’ atau ‘Ini adalah materialitas, ini adalah materialitas.’